



Go4BetterLifeKonzept

Erfolgstagebuch

Feedbackversion

Dr. Norbert Hermann

Zunächst eine Anmerkung und Empfehlung:

Die Grundlage für das Führen dieses 30-Tage-Erfolgstagebuchs, in welchem Sie Ihren Mindset weiterentwickeln können, ist Ihr Wissen um Ihre eigene Lebensvision!

Sollten Sie diese bereits schriftlich ausgearbeitet haben, beispielsweise mit dem Erfolgsbuch "Erfolgsgeheimnis Persönlichkeit" oder mit dem gleichlautenden Seminar, so steigern Sie ihren persönlichen Erfolg durch dieses Erfolgstagebuch.

Sollten Sie keine Lebensvision schriftlich fixiert haben, so ist die Empfehlung des Autors, dies vorab zu tun. Sollte Ihnen die Art, wie in diesem Erfolgstagebuch, an sich zu arbeiten zusagen, so empfehle ich Ihnen als weiteren Aufbaustein den Chancen-Jahresplaner für das individuelle und konkrete Erfolgs- Selbstmanagement

Siehe hierzu mehr auf meiner Web-Site unter www.drnorberthermann.com

Einleitung

Glückwunsch zu Ihrem weiteren Schritt in Richtung persönlicher Erfolg! Es ist gar nicht so schwer, sich das für seine persönlichen Ziele richtige und erfolgs-herbeiführende Mindset, somit die richtige Denkweise, anzueignen.

Mit eine der bekanntesten Methoden ist wohl das Schreiben eines Erfolg-Tagebuchs. Damit ist es in kurzer Zeit möglich, sich selbst zum persönlichen Erfolg zu führen, da das eigene Mindset nach und nach auf Erfolg programmiert wird. Dies insbesondere durch die **Fokussierung** auf Ihre positiven Eigenschaften, auf Ihre Talente, Ihre Werte und auf Ihre Gefühle, sowie auf Ihre Lebensvision und Ihre Meilensteine, die durch Ihre schriftlichen Aufzeichnungen positiv unterstützt werden.

Auch führt das Führen dieses Erfolgstagebuchs dazu, dass Sie sich auch in Zeiten, wenn Sie einmal nicht gut drauf zu sein, sich durch Ihr Erfolgstagebuch an Ihre Erfolge erinnern und so **Angst und Unzufriedenheit aus dem Weg räumen**. Gleichzeitig wird so auch Ihr **Selbstwertgefühl und Ihre Selbstsicherheit gestärkt**.

Erfolg ist so kein Zufall mehr, sondern wird durch die kognitive und damit einhergehend auch gefühlsmäßige Verarbeitung der Tagesereignisse nachhaltig aufgebaut.

Ein weiterer positiver Effekt ist es, dass mit der Zeit eine **positivere Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten** als in der Vergangenheit stattfindet, da Ihnen diese durch das schriftliche Festhalten in Ihrem Erfolgstagebuch immer bewusster werden und Sie automatisch Ihre Handlungen an Ihre stetig steigende Selbstsicherheit angleichen. Sie werden sich **automatisch immer mehr zutrauen**.

Ferner gewinnen Sie **Klarheit im Denken** bezüglich ihrer Motivation, ihrer Umgebung und ihrem tatsächlichen Nutzen und ihren persönlichen Zielen. **Sie fokussieren** sich auf Ihre Tagesaufgaben, welche konform mit Ihren Lebenszielen sind.

Ihre **Ausrichtung** wird immer **präziser**. Daher ist es auch empfehlenswert einfach anzufangen, jeden Tag etwas für die eigene Zukunft zu notieren, damit Sie sich Ihrer eigenen Werte und Ausrichtung bewusster werden und sich selbst so in die Lage versetzen, zukünftig große **Ziele** sowohl **umsetzen** zu wollen, als auch umsetzen zu können.

Diese Veränderung, welche zunächst unbewusst in Ihr Leben tritt bewirkt auch, dass Sie eine **größere Achtsamkeit** an den Tag legen und so bewusst Ihre Handlungsweisen erkennen und lenken können. So bekommen Sie nur durch diese kleine Übung ein Erfolgstagebuch zu führen, was Sie täglich kaum beansprucht, Ihr Leben und damit Ihren **Lebenserfolg** bewusst in den Griff.

Dieser Go4BetterLifeKonzept-Modulbaustein bringt Sie nach und nach durch die Aktivierung Ihrer geistigen Kräfte durch die Beachtung Ihrer positiven Eigenschaften und Talente näher zu Ihrer Zielen.

Verbessern Sie sich jeden Tag einen kleinen Schritt, indem Sie sich und Ihre Denkweise selbst und vor allem dies auch schriftlich reflektieren.

Am Anfang kostet es Sie immer nur Ihren Willen damit anzufangen, sich jeden Tag mit einem Eintrag in Ihr Tagebuch zu beschäftigen!

Wenn Sie Ihr Erfolgstagebuch regelmäßig führen, wird sich jedoch nach einiger Zeit eine **Gewohnheit** daraus **entwickeln** und Ihren Willen, den Sie am Anfang benötigen, ersetzen.

Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung, beginnen Sie sofort und „*Bleiben Sie am Ball*“!

Ihr *Dr. Norbert Hermann*

Tag 1

Hier bitte Datum eintragen:

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute Gutes widerfahren ist. Welche positiven Erfolge hatten Sie heute? Fokussieren Sie nicht nur die großen Ereignisse, sondern gerade auch kleinere, welche Sie normalerweise nicht beachten würden. Schreiben Sie bitte mindestens drei Ereignisse davon auf, selbst wenn es Ihnen momentan nicht wichtig erscheint:

Beachten und nennen Sie nun auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten oder Fertigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung bestimmter Ereignisse eingetreten ist: (Beobachten Sie bitte ab heute auch Ihre Umgebung, andere Menschen, durch welche es Ihnen offensichtlich gelingt, ihre Vorhaben durchzusetzen)

Was hat mich heute am meisten motiviert und begeistert? Was habe ich mit Freude getan?

Worin sehe ich heute eine Chance in meinem Leben und bringt mich dies weiter, näher in Richtung hin zu meiner Lebensvision, wenn ich es mache?

Diese Fragestellung kann auch vorplanend auf den morgigen Tag fokussiert sein, je nachdem ob ich abends oder morgens mein Erfolgstagebuch führe

Erläuterung zum Themenbereich „Dankbarkeit“:

Warum sollten wir uns auf Dankbarkeit fokussieren?

Was bringt uns das? Zunächst bewirkt es, dass sich Ihre Gedanken nicht mit Dingen beschäftigt, die Sie sowieso nicht wollen, sondern stattdessen mit Dingen, die Sie gut finden, für die Sie dankbar sind.

Des Weiteren bewirkt dies, dass sie sich gut fühlen, weil Ihnen immer bewusster wird, wie gut es Ihnen geht und wofür sie in Ihrem Leben dankbar sein können.

Auch richten Sie Ihre Denkweise in die Richtung Überflussdenken, da Sie sich auf die Dinge fokussieren die Sie haben, statt auf die Dinge die Sie nicht haben. Beobachten Sie es im Alltag: Alle erfolgreichen Menschen sind auch immer sehr dankbar für das, was Sie haben und was Sie können!

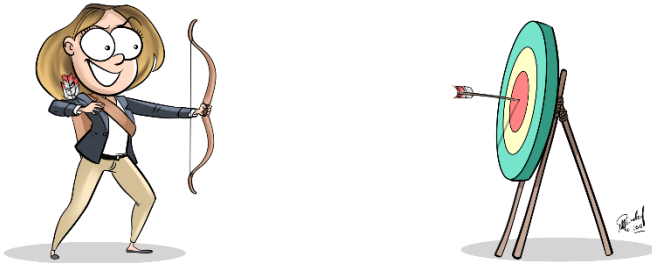
Ferner werden dadurch gute Gefühle mehr fokussiert und schlechte immer weniger beachtet. Auch führt diese Übung dazu, dass sie immer mehr positive Dinge in Ihr Leben ziehen werden, da sich Ihr tagtäglicher Fokus, sich ihre Sicht auf die Dinge verändern wird. Bedenken Sie: Wenn Sie positiv denken, können sie sich nicht im

gleichen Augenblick schlecht fühlen. Ihr Denken schaltet in den positiven Bereich. Sie werden mehr in Ihrem Leben erreichen, wenn Sie dankbar für Ihre bisherigen Erfolge sind und wenn Sie diese in Dankbarkeit beachten, ja sich dankbar fühlen. Gleichzeitig werden sie Achtsamer sein, sich tagtäglich achtsamer, bewusster durch den Tag bewegen. Andere Dinge wahrnehmen und den Fokus verändern. Sie werden auch weniger Angst vor Neuem haben, da sie durch ihre dankbare Einstellung ein positiveres Bewusstsein schaffen. Dankbarkeit bewirkt noch so vieles mehr! Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

Wofür bin ich heute in meinem Leben dankbar?

Erläuterung zum Themenbereich: „Meilenstein“:

Wer auf nichts zielt, der trifft auch nichts!



Daher ist es wichtig, wenn wir Zwischenziele auf dem Weg zu unserer Lebensvision erkennen und für unsere Planung herausarbeiten.

Welche Schritte erkennen wir bereits, welche Schritte sind nötig auf unserem Weg in unsere erfolgreiche Zukunft?

*Machen Sie sich Gedanken über Ihre Zwischenziele!
Nur so kommen Sie ins Handeln.*

*Fokussieren Sie hier nur Ihr eigenes Ziel, welches unabhängig von den Zielen Ihrer Umwelt sein sollte.
Also kein vergleichendes Ziel, sondern das eigene Ziel entsprechend Ihrer Lebensvision.*

Was ist mein nächster Meilenstein, mein nächstes Zwischenziel hinsichtlich meiner Lebensvision? Was kann ich morgen dafür tun? Welche Handlungen bringen mich meinem Ziel näher? Wie will ich mein Zwischenziel erreichen?

Tag 2

Datum:

Lassen Sie nun wieder Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute Gutes widerfahren ist. Wie bewerten Sie Ihren heutigen Tag und welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Überlegen Sie nun bitte: Wie haben Sie sich heute verhalten, wenn Probleme oder Hindernisse sich in den Weg gestellt haben und welche Denkebene haben Sie dabei eingenommen? War es vielleicht die untere, destruktive Denkebene, die mittlere bewahrende Denkebene oder die obere, kreative Denkebene, in der Sie aus Ihrer Komfortzone hinausgehen, diese bewusst verlassen, um durch Überwindung Ihrer Ängste in die Wachstumszone zu gelangen. Denn hier warten Ihre Chancen bereits auf Sie, nur in dieser Zone erwartet Sie persönliches Wachstum. Denken Sie daran, dass jeder

Tag Ihnen Chancen bringt, welche Sie nur zu nutzen brauchen! Daher überlegen Sie bitte nun schriftlich:
Womit bringe ich anderen Menschen Nutzen, wobei ich bei dieser Tätigkeit gleichzeitig meine Fertigkeiten und Fähigkeiten einsetzen kann, dies gepaart mit dem Vorteil, dass ich mich gleichzeitig auf meine Ziele hinzubewege? (Fokus entwickeln)

Schreiben Sie bitte mindestens drei Ereignisse /
Tätigkeiten hierzu auf:

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist:

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?

Wie sind meine Glaubenssätze? Fragen Sie sich, ob diese Sie wirklich voranbringen oder ob und Sie welche ändern müssen, die Sie blockieren und Sie niemals weiterbringen?

Worin sehe ich morgen eine Chance in meinem Leben,
meiner persönlichen Lebensvision, meinem großen Ziel
näherzukommen?

Wie lauten meine nächsten Zwischenziele und wie ist
mein Handlungsplan, um diese umsetzen zu können?

*Je konkreter mein Zwischenziel, desto eher werde ich es
erreichen. Klare Ziele bringen klare Ergebnisse!*

Tag 3

Datum:

Welche positiven Erlebnisse und Erfolge hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte min. drei Ereignisse davon auf:

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist:

Mit welchen Menschen ist es Ihnen gelungen? Wie war deren Mindset? (ab jetzt einfach mal beobachten)

Wie ist mein Handlungsplan für morgen aus und welche Handlungen / Meilensteine bringen mich meinem Lebensziel näher? (lassen Sie alle wichtigen geplanten Ereignisse nochmals so vor Ihrem geistigen Auge ablaufen, wie diese idealerweise ablaufen sollten)

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?

Erläuterung zum Themenbereich Motivation:

Wir unterscheiden zwischen der inneren und der äußeren Motivation. Bei der inneren Motivation, auch intrinsische Motivation genannt, geht es beispielsweise um unser WARUM, unseren Sinn, unseren Zielfokus, unsere eigenen Träume und eigenen Verpflichtungen in Bezug auf unsere Ziele, welche wir uns in unserem Leben verwirklichen wollen.

*Genauer betrachtet ist dies eine Entscheidung, welche auf unsere Erwartungen und unseren eigenen Erfahrungen beruht, etwas was wir durch den Faktor „Freude“, somit willentlich erreichen wollen. Somit ein **„Ich will“, weil (...)**.*

*Dann gibt es da auch noch die andere innere Motivationsentscheidung, welche durch ein Bewusstwerden des „Schmerzes“, welchen wir durch die Nichterreichung unseres Ziels erfahren würden, interne Impulse setzt. Somit auch eine willentliche Entscheidung, jedoch ein **„Ich muss“, weil sonst (...)**.*

Darüber hinaus erfahren wir auch Motivationsimpulse als externe Impulse, die extrinsische Motivation. Dies

*wird uns begegnen durch unsere Umwelt, unsere
derzeitigen Umstände, durch andere Menschen wie auch
beispielsweise unsere Vorbilder.*

Welche Vorbilder haben den Erfolg, den ich mir
wünsche? Was machen diese Menschen anders als ich?
Wie kann ich deren Erfolge als Anreiz für mich selbst
nutzen?

Wofür bin ich heute dankbar?

Tag 4

Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist.

Bringen Sie sich Ihre positiven Erfolge in Ihr Gedächtnis zurück.

Schreiben Sie bitte min. drei positive Ereignisse davon auf:

Sie merken bereits, diese Fragestellung taucht immer wieder auf. Warum? Weil es für unser kreatives Mindset, für eine erfolgsbringende Einstellung von enormer Bedeutung ist, dass wir uns tagtäglich auf unsere Erfolge fokussieren, dass wir diese im Gedächtnis verankern.

Je mehr wir unsere heutigen Erfolge beachten, umso mehr Erfolge werden wir zukünftig umsetzen können.

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist:

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?
Wie ist meine Einstellung zum Erfolg und wie ist meine
Einstellung zu mir selbst? Möchte ich meine Lebensziele
erreichen und glaube ich daran, dass ich sie erreichen
kann?

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben? Was bringt mich weiter?

Wofür bin ich heute dankbar?

Was ist mein nächster Meilenstein, wie sieht mein nächstes Zwischenziel aus hinsichtlich meiner Lebensvision, welchen ich morgen umsetzen will?

Womit bringe ich anderen Menschen Nutzen? Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten setze ich dafür ein?

Tag 5

Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist.

Schreiben Sie bitte min. drei positiven Ereignisse davon auf:

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist:

Wie groß will ich tatsächlich werden? Was ist meine große Vision? Was ist mein Zielfokus? Habe ich eine vage Absichtserklärung hinsichtlich meiner Ziele oder habe ich mich schriftlich dazu verpflichtet? Wozu würde ich mich verpflichten, wenn ich wüsste, dass es garantiert gelingen würde?

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben? Was bringt mich weiter, hin zu meiner Lebensvision? Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?

Wofür bin ich heute dankbar?

Was ist mein nächster Meilenstein, mein nächstes Zwischenziel hinsichtlich meiner Lebensvision? Welche drei Dinge sind morgen wichtig erledigt zu werden?

Womit bringe ich anderen Menschen Nutzen? Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten bringe ich morgen in die Umsetzung?

Sie wissen es bereits: Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!

Tag 6

Datum:

Welche **positiven** Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist.

Woran bin ich heute, ist meine Persönlichkeit gewachsen?

Was habe ich aus meinen Erfahrungen gelernt, was durfte ich erfahren?

Schreiben Sie bitte min. drei Ereignisse davon auf:

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Ziele nicht eingehalten haben, sondern aufgeschoben haben. Dies planen Sie morgen unverzüglich umzusetzen:

Begeisterung ist ansteckend und löst positive Reaktionen aus! Wen will ich morgen womit mitreißend begeistern?

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben? Was bringt mich weiter?

Wofür bin ich heute dankbar?

Welches Netzwerk könnte mich meinem Ziel, meiner Lebensvision effektiver näherbringen? Wie werde ich dieses Zwischenziel umsetzen?

Womit bringe ich anderen Menschen Nutzen? Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten setze ich dafür ein?

Tag 7

Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte mindestens drei Ereignisse davon auf:

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist:

Muss ich meinen klar kommunizierten Umsetzungsplan angleichen? Habe ich neue Erkenntnisse welche Wege besser zu meinem Ziel führen können?

Erläuterung zum Themenbereich Selbstbild und mentale Blockaden (falsche Glaubenssätze / Überzeugung / Einstellung

Veränderungen sind unser Leben. Auch innerlich verändern wir uns permanent. Dies können wir beeinflussen, indem wir unser Selbstbild dahingehend beeinflussen, dass wir unsere Vorstellungen der kreativen Denkweise mit der unserer rationalen Denkweise in Einklang bringen. Folglich die rationale Machbarkeit ist mit unseren Träumen und Vorstellungen offensichtlich beweisbar zu unterlegen. Von daher sollte jeder der seine Ziele erreichen will, sich immer wieder

seinen Glauben an die Machbarkeit seiner Lebensvision vor Augen führen. (Visualisieren). Damit erlangen wir auch Klarheit darüber, was wir uns nun an Fertigkeiten und Wissen aneignen müssen, damit wir in die Lage versetzt sind, unseren Plan hinsichtlich unserer Ziele auch umsetzen zu können.

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben meine Ziele leichter zu erreichen?

Welche Glaubenssätze blockieren mich und welche mentale Blockaden muss ich lösen um meine Ziele zu erreichen? Inwiefern muss ich mein Selbstbild und meine Glaubenssätze ändern, damit ich erfolgreich werde?

Wofür bin ich heute dankbar?

Tag 8

Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte mindestens drei Ereignisse davon auf:

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist:

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?

Wofür bin ich heute dankbar?

Tag 9

Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist.

Lesen Sie die Ergebnisse der letzten Tage nochmals durch.

Nun fokussieren Sie sich auf die Stärken, die Sie weitergebracht haben und wenden diese zukünftig ohne Veränderung weiter an.

Beachte, wie Sie innerhalb dieser vier Wochen Ihrer Eigenbetrachtung durch Ihr Erfolgstagebuch sich auch Ihr Leben verändert wird, da Sie bewusst und unbewusst neue Umstände schaffen werden, die Ihr Leben positiv verändern werden.

Fangen Sie nun an, den Fokus auf das zu lenken, was Sie vom Leben erwarten!

Schreiben Sie bitte mindestens drei Ereignisse auf:

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist:

Worin sehe ich heute eine Chance in meinem Leben?

Was bringt mich weiter? Was davon werde ich morgen umsetzen?

Wofür bin ich heute dankbar?

Tag 10 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte mindestens drei Ereignisse davon auf:

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist:

Wie klar sind mir meine Ziele, meine Lebensvision?

Welche Sinne setze ich ein, wenn ich mir meine Lebensvision vorstelle?

Sehe ich ein großes Bild oder sehe ich bereits einen Filmausschnitt, wie mein zukünftiges Leben verlaufen soll?

Zur Übung: Bitte visualisieren Sie ihre Lebensvision so gut wie es Ihnen zurzeit möglich und schreiben sich Ihre Wünsche und Ziele hier auf, welche sie sich in der Zukunft vorstellen können.

Fragen Sie sich danach, inwieweit es Schwierigkeiten bei ihrer Vorstellungskraft gibt (beispielsweise durch blockierende Glaubenssätze), versuchen Sie so gut wie möglich diese zu lokalisieren, fragen sie nach möglichen Ursachen und ersetzen sie unbrauchbare Glaubenssätze durch fördernde Glaubenssätze.

Diese Übung benötigt einiges an Zeit, wird Sie jedoch weit bringen. Je konkreter Ihre Lebensvision ausformuliert ist, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass Sie diese auch erreichen.

Keiner hat gesagt, dass Erfolg einfach ist, jedoch erhöhen Sie mit dieser Übung die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihr Ziel auch tatsächlich erreichen um ein Vielfaches.

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben? Was bringt mich weiter?

Wofür bin ich heute dankbar?

Erweiterung der Übung: Stellen Sie sich nun nicht nur die vorhandenen Dinge und Gegebenheiten und Menschen vor, für die Sie dankbar sind, sondern fügen Sie nun auch die in Ihrer Lebensvision vorkommenden zukünftigen Dinge und Gegebenheiten und Menschen in Ihre Dankbarkeitsliste ein, seien Sie auch dafür dankbar und stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihr Ziel schon erreicht.

Fühlen Sie sich Dankbar.

Achten Sie auf die Veränderung, die diese Übung in Ihnen in der nächsten Zeit bewirkt und achten Sie auch die Veränderungen in Ihrer Umwelt.

Was ist mein nächster Meilenstein, mein nächstes
Zwischenziel hinsichtlich meiner Lebensvision?

*Nehmen Sie sich auch für diese Übung genügend Zeit. Es
geht um Sie, um Ihre Art zukünftig das Leben zu führen,
welches Ihnen gerecht wird.*

Tag 11 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte mindestens drei Ereignisse davon auf:

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist:

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?

Was habe ich zur Umsetzung gebracht? Welche Chancen habe ich gesehen und genutzt?

Wofür bin ich heute dankbar?

Welches Ergebnis steckt hinter meiner Lebensvision?

Welchen Sinn gebe ich meiner Lebensvision? **Warum**
will ich dieses Ziel erreichen?

Tag 12 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte mindestens drei Ereignisse davon auf:

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist:

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben? Was bringt mich weiter?

Wofür bin ich heute dankbar?

Bitte diese Übung absolvieren, ohne auf das Ergebnis vom Vortag zu schauen! Welches Ergebnis steckt hinter meiner Lebensvision? Welchen Sinn gebe ich meiner Lebensvision? **Warum** will ich dieses Ziel erreichen?

Tag 13

Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte mindestens drei Ereignisse davon auf:

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist:

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben? Was bringt mich weiter?

Wofür bin ich heute dankbar?

Bitte diese Übung absolvieren, ohne auf das Ergebnis vom Vortag zu schauen! Welches Bedürfnis steckt hinter meiner Lebensvision? **Welchen Sinn** gebe ich meiner Lebensvision? Warum will ich dieses Ziel erreichen?

Tag 14

Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte mindestens drei Ereignisse davon auf:

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist:

Welche Vorbilder sind bereits da, wo ich mich in meiner Zukunft auch sehe?

Welche Vorbilder führen das Leben, welches ich auch gerne leben würde? Wie kann ich diese Vorbilder und deren Mindset am besten nutzen? Welche positiven Eigenschaften haben diese Menschen?

Gibt es von diesen Vorbildern frei zugängliche Informationen? (z.B.: Sozial Media, wo kann ich Follower werden, welche Seminare welche Webinare etc. kann ich nutzen, um die Erfahrung und das Wissen dieser Menschen umsetzen zu können)

Was bringt mich weiter?

Wofür bin ich heute dankbar?

Bitte diese Übung heute so absolvieren, indem Sie bewusst auf das Ergebnis vom Vortag schauen, um es dann konkreter zu formulieren!

Welches Bedürfnis und Ergebnis steckt hinter meiner Lebensvision?

Welchen Sinn gebe ich meiner Lebensvision?

Warum will ich dieses Ziel erreichen?

Tag 15 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte mindestens drei Ereignisse davon auf:

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist:

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben? Was bringt mich weiter?

Wofür bin ich heute dankbar?

Bitte diese Übung heute so absolvieren, indem Sie bewusst auf das Ergebnis vom Vortag schauen, um es dann **konkreter** zu **formulieren!**

Welches **Ergebnis** steckt hinter meiner Lebensvision?

Welchen **Sinn** gebe ich meiner Lebensvision?

Warum will ich dieses Ziel erreichen?

Tag 16 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte mindestens drei Ereignisse davon auf:

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute Ihre Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine gute Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist:

Bitte diese Übung heute so absolvieren, indem Sie bewusst auf das Ergebnis vom Vortag schauen, um es dann konkreter zu formulieren!

Welches Ergebnis steckt hinter meiner Lebensvision?
(Dein **WAS**)

Welchen Sinn gebe ich meiner Lebensvision?
(Dein **WARUM**)

*Nun frage dich weiter: Du hast nun bisher schriftlich fixiert, was du willst (deine Lebensvision und die Bestandteile deiner Lebensvision); du hast schriftlich festgelegt warum du es willst; (deine Beweggründe, deine Motivation); nun ist es an der Zeit, sich mit dem **WIE** auseinander zu setzen:*

Wie will ich meine Lebensvision erreichen, wie will ich dieses große Lebens-Projekt umsetzen, was ist alles dafür nötig, was muss ich ändern? etc.

Nun dazu meine ersten Gedanken in diesem Erfolgstagebuch, welche ich schriftlich fixieren will, um Ordnung und Klarheit in diesen Denkvorgang zu bekommen, wie mein Plan zur Realität werden kann:

Tag 17 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte mindestens drei Ereignisse davon auf:

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?

Wie habe ich heute andere begeistert?

*Wenn nicht, ab morgen einfach ausprobieren und
Ergebnisse festhalten. Dies an mehreren Tagen
hintereinander, dann nach und nach Fehler analysieren
und Ergebnis weiter verbessern.*

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in
meinem Leben? Was bringt mich weiter?

Bitte die nächste Übung heute so absolvieren, indem Sie wiederholt bewusst auf das Ergebnis vom Vortag schauen, um es dann **noch konkreter** zu **formulieren!**

Welches Ergebnis steckt hinter meiner Lebensvision?

(Dein WAS)

Welchen Sinn gebe ich meiner Lebensvision?

(Dein WARUM)

Nun frage dich weiter: Du hast nun bisher schriftlich fixiert, **was** du willst (Deine Lebensvision und die Bestandteile deiner Lebensvision); du hast schriftlich festgelegt **warum** du es willst; (deine Beweggründe, deine Motivation); nun ist es an der Zeit, sich mit dem **WIE** auseinander zu setzen:

Wie will ich meine Lebensvision erreichen, wie will ich dieses große Projekt umsetzen, was ist alles dafür nötig, was muss ich ändern? etc.

Nun dazu meine ersten Gedanken, welche ich schriftlich fixieren um Ordnung und Klarheit in diesen Denkvorgang zu bekommen, wie mein Plan zur Realität werden kann: _____

Tag 18 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Fokus nur auf positiv!

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte mindestens drei Ereignisse davon auf:

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?

Wie habe ich heute andere begeistert?

Wenn nicht, einfach weiter anwenden, bis es wie von selbst in unsere Handlungsweise übergeht. Wenn wir unsere Ziele erreichen wollen, geht dies immer nur mit unseren begeisterten Mitmenschen!

Worin sehe ich heute eine Chance in meinem Leben, meinem Lebensziel näher zu kommen?

Wofür bin ich heute unendlich dankbar? Versuchen Sie,
Ihre Dankbarkeit **in** Ihnen zu fühlen!

Was ist mein nächster Meilenstein, mein nächstes
Zwischenziel hinsichtlich meiner Lebensvision?

Bitte Liste erstellen: Welche Fähigkeiten und
Fertigkeiten setze ich bisher zum Erreichen meiner Ziele
erfolgreich ein?

Tag 19 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte mindestens fünf Ereignisse davon auf:

Wann habe ich heute die Fähigkeit, andere zu begeistern eingesetzt? Was motiviert und begeistert mich heute am meisten? Wie habe ich heute andere begeistert?

Wenn nicht, einfach weiter anwenden, bis es wie von selbst in unsere Handlungsweise übergeht. Wenn wir unsere Ziele erreichen wollen, geht dies immer nur mit unseren begeisterten Mitmenschen!

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben? Was bringt mich konkret weiter?

Zielfokus entwickeln: Was ist mein nächster Meilenstein, mein nächstes Zwischenziel hinsichtlich meiner Lebensvision? Werden Sie so konkret wie möglich!

Womit bringe ich anderen Menschen den größten Nutzen? Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten setze ich dafür ein?

Tag 20 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte mindestens fünf Ereignisse davon auf:

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben? Was bringt mich weiter?

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Womit bringe ich anderen Menschen Nutzen? Wie kann ich welche Fähigkeiten und Fertigkeiten effektiver und effizienter bei meinen Mitmenschen einsetzen?

Womit bringe ich anderen Menschen Nutzen? Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten setze ich heute **bewusst** dafür ein?

Tag 21 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist. Schreiben Sie bitte mindestens fünf Ereignisse davon auf:

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?
Wann habe ich heute die Fähigkeit, andere zu begeistern eingesetzt? Wie habe ich heute andere begeistert?
Versuchen Sie weiterhin, Ihre Begeisterungsfähigkeit **bewusst** einfach weiter jeden Tag anwenden, bis es wie von selbst in Ihre Handlungsweise übergeht.

Bedenke: Wenn wir unsere Ziele erreichen wollen, geht dies immer nur mit unseren begeisterten Mitmenschen!

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben?

Wofür bin ich heute dankbar?

Was ist mein nächster Meilenstein, mein nächstes Zwischenziel hinsichtlich meiner Lebensvision?

Welche Menschen sind für mich wichtig, um mein Lebensziel zu erreichen?

Nennen Sie auch Situationen, bei denen heute der bewusste Einsatz Ihrer Fähigkeiten dazu beigetragen haben, dass eine positive Entwicklung dieser Ereignisse eingetreten ist.

Womit bringe ich anderen Menschen Nutzen? Wie kann ich welche Fähigkeiten und Fertigkeiten effektiver und effizienter bei meinen Mitmenschen einsetzen?

Was motiviert mich heute am meisten?

Wann habe ich heute die Fähigkeit, andere zu begeistern eingesetzt?

Was begeistert mich heute am meisten?

Wie habe ich heute andere begeistert?

Wenn Sie es heute **nicht** voll **bewusst** eingesetzt haben, dann einfach weiter jeden Tag in die Anwendung bringen, bis es wie von selbst in Ihre Handlungsweise übergeht. Wenn Sie Ihre Ziele erreichen wollen, geht dies immer nur mit begeisterten Mitmenschen!

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in
meinem Leben?

Was bringt mich meiner Lebensvision näher?

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Tag 23 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist.

Schreiben Sie bitte mindestens sechs Ereignisse davon auf:

Wie motiviere ich mich heute und welche Ergebnisse bringen mich weiter, näher zu meinem Lebensziel?

Worin sehe ich heute eine Chance in meinem Leben?
Was bringt mich weiter? Welche Tätigkeiten helfen mir mein Ziel zu erreichen? Welche Menschen helfen mir dabei, mein Ziel zu erreichen?

Wofür bin ich heute unendlich dankbar?

Wie begeistere ich mich heute am besten?

(beispielsweise benutze ich Affirmationen, Musik, Video mit Vorbild, oder motiviert mich eine besondere Tätigkeit, ein Zwischenziel etc.) Bitte so genau wie irgend möglich antworten:

Worin sehe ich heute eine Chance in meinem Leben?

Wie kann ich diese optimal nutzen?

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Tag 25 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist.

Schreiben Sie bitte sechs Ereignisse so konkret wie möglich, dies mit der Wahrnehmung aller Sinne auf:(Sehen / Hören / Riechen / Schmecken / Fühlen)

Was motiviert und begeistert mich heute am besten?
(beispielsweise benutze ich Affirmationen, Musik, Video
mit Vorbild, oder motiviert mich eine besondere
Tätigkeit, ein Zwischenziel etc.) Bitte so genau wie
irgend möglich antworten:

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Welches Ergebnis steckt hinter meiner Lebensvision?

Welchen Sinn gebe ich meiner Lebensvision?

Warum will ich dieses Ziel erreichen?

und dazu weiter: Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten setze ich zur Erreichung meines nächsten Zwischenziels (Meilenstein) ein?

Tag 26 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist.

Schreiben Sie bitte sechs Ereignisse so konkret wie möglich, dies mit der Wahrnehmung aller Sinne auf: *(Sehen / Hören / Riechen / Schmecken / Fühlen)*

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?
(beispielsweise benutze ich Affirmationen, Musik, Video
mit Vorbild, oder motiviert mich eine besondere
Tätigkeit, ein Zwischenziel etc.) Bitte so genau wie
irgend möglich antworten:

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben? Was ist mein nächster Meilenstein, mein nächstes Zwischenziel hinsichtlich meiner Lebensvision? Welche drei Dinge sind morgen wichtig erledigt zu werden?

Womit bringe ich anderen Menschen den größten Nutzen? Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten setze ich dafür ein?

Tag 27 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist.

Schreiben Sie bitte sechs Ereignisse so konkret wie möglich, dies mit der Wahrnehmung aller Sinne auf:
(Sehen / Hören / Riechen / Schmecken / Fühlen)

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?
(beispielsweise benutze ich Affirmationen, Musik, Video mit Vorbild, oder motiviert mich eine besondere Tätigkeit, ein Zwischenziel etc.) Bitte so genau wie irgend möglich antworten:

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben? Was ist mein nächster Meilenstein, mein nächstes Zwischenziel hinsichtlich meiner Lebensvision? Welche drei Dinge sind morgen **wichtig** erledigt zu werden?

Womit bringe ich anderen Menschen Nutzen?

Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten setze ich dafür ein?

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?
(beispielsweise benutze ich Affirmationen, Musik, Video mit Vorbild, oder motiviert mich eine besondere Tätigkeit, ein Zwischenziel etc.) Bitte so genau wie irgend möglich antworten:

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben? Was ist mein nächster Meilenstein, mein nächstes Zwischenziel hinsichtlich meiner Lebensvision? Welche drei Dinge sind morgen **wichtig** erledigt zu werden?

Tag 29 Datum:

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie heute?

Lassen Sie Ihren Tag in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute gutes widerfahren ist.

Schreiben Sie bitte sechs Ereignisse so konkret wie möglich, dies mit der Wahrnehmung aller Sinne auf:*(Sehen / Hören / Riechen / Schmecken / Fühlen)*

Was motiviert und begeistert mich heute am meisten?
(beispielsweise benutze ich Affirmationen, Musik, Video mit Vorbild, oder motiviert mich eine besondere Tätigkeit, ein Zwischenziel etc.) Bitte so genau wie irgend möglich antworten:

Worin sehe ich heute oder morgen eine Chance in meinem Leben? Was ist mein nächster Meilenstein, mein nächstes Zwischenziel hinsichtlich meiner Lebensvision? Welche drei Dinge sind morgen wichtig erledigt zu werden?

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Tag 30 Datum:

Nun ist der letzte Tag in diesem Erfolgstagebuch erreicht. Geben Sie sich selbst ein Feedback. Sie sind es sich wert!

Ziehen Sie für sich nun kurz Bilanz: Welche positiven Erlebnisse können Sie bei sich vermerken und welche Veränderungen konnten Sie herbeiführen und haben sich positiv für Ihren weiteren Weg ausgewirkt?

Was konnten Sie innerhalb der letzten 30 Tage verändern? Haben Sie einen anderen Fokus? Sind Sie in der richtigen Richtung unterwegs?

Lassen Sie Ihren Tag und die letzten 30 Tage in Ruhe Revue passieren und denken Sie darüber nach, was Ihnen heute und in den letzten 30 Tagen durch die Änderung Ihrer Sichtweise Gutes widerfahren ist.

Schreiben Sie bitte alle relevanten Ereignisse so konkret wie möglich auf, dies mit der Wahrnehmung aller Sinne:
(Sehen / Hören / Riechen / Schmecken / Fühlen)

Was motiviert mich am meisten?

Wofür bin ich heute unendlich dankbar?

Zu Guter Letzt

Je mehr Sie durch Ihre Aufzeichnungen merken, dass Ihnen (wohl) doch viel gelungen ist, werden Sie in die Lage versetzt, Ihre Persönlichkeit positiv zu verändern und so auch positive Veränderungen in Ihr Leben bringen. Sie erkennen, dass Sie selbst jederzeit in der Lage sind, auf Ihre Umgebungseinflüsse so zu reagieren, wie Sie es wollen und wie es für Ihr Leben und Ihre Ziele richtig ist.

Ausreden gehören nun der Vergangenheit an. Lösungen stehen an dieser Stelle.

Schreiben Sie weiter täglich oder auch nur ein- bis zweimal in der Woche Ihr persönliches Tagebuch und Sie werden rückblickend immer eine positive Veränderung Ihrer Persönlichkeit verzeichnen können. Und das wünsche ich Ihnen von Herzen.

„Bleiben Sie am Ball“!

Ihr

Dr. Norbert Hermann



Go4BetterLifeKonzept:

Erfolgsgeheimnis Persönlichkeit - Impuls-Tages-Seminar

Ihr Durchbruch in eine erfolgreiche,
selbstbestimmte Zukunft durch systematischen
Persönlichkeitsaufbau

- Wie Sie Ihre Orientierung durch Ihre eigene Zukunftsvision schaffen oder zurückerhalten
- Wie Sie dort ankommen, wo Sie wirklich hinwollen

- Wie Sie den Durchbruch zu den eigenen Zielen durch Zielfokussierung erreichen
- Wie Sie Sicherheit und Zuversicht gewinnen
- Wie Sie wichtige Impulse zur Entwicklung einer erfolgreichen und ausgeglichenen Persönlichkeit erhalten
- Lernen Sie Ihre Erfolgsbeschleuniger kennen
- Lernen Sie Ihre Selbstsaboteure kennen
- Wie Sie mit der richtigen Strategie vorgehen
- Wie Sie die richtige Einstellung gewinnen
- Wie Sie Ihr Traumleben erreichen können

Erkennen Sie: Was hat Sie bisher wirklich abgehalten, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen?

Weitere Seminar-Informationen und Termine finden Sie unter:

www.drnorberthermann.com

Sie haben Fragen zum Seminar? Fordern Sie weitere Informationen an unter:

kontakt@drnorberthermann.com



NOTIZEN

