

The Dreamlife Journal

IMPRESSUM

TEXTE: © 2025 COPYRIGHT BY REBEKKA BAER

UMSCHLAG: © 2025 COPYRIGHT BY REBEKKA BAER

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT:

REBEKKA BAER

ZUR STEINBECK 7A

18225 KÜHLUNGSBORN

INFO@DREAMLIFEJOURNAL.SHOP

WWW.DREAMLIFEJOURNAL.SHOP

ISBN: 978-9-40-378802-9

**ALLE RECHTE VORBEHALTEN. VERVIELFÄLTIGUNG, AUCH AUSZUGSWEISE, NUR
MIT SCHRIFTLICHER GENEHMIGUNG**

DRUCK: CPI BOOKS GMBH, BIRKSTRASSE 10, 25917 LECK

Von Mir Für Dich

Hi, ich bin Rebekka,

die Autorin von diesem Buch und ich lebe mein Traumleben. Ich bin Unternehmerin und Besitzerin von einem Surf Center. Das halbe Jahr lebe ich auf der Mittelmeerinsel Sardinien und das andere halbe Jahr bin ich auf Reisen. Ich lebe mit meinem Traummann zusammen und einer kleinen Straßenhündin namens Sugar. Mein Tun erfüllt mich und ich habe viel Zeit für meinen Sport und für Quality Time mit meinen Freunden.

Das war nicht immer so. Noch fünf Jahre zuvor war ich als angestellte Managerin permanent gestresst und ausgebrannt. Ich hatte Eheprobleme, war unglücklich mit meinem Gewicht und mit meiner fehlenden Work-Life Balance. Es musste sich dringend etwas ändern. Dann habe ich mir dieses neue Leben bewusst aufgebaut. Das regelmäßige Journaling hat dabei eine große Rolle gespielt. Da aber keines der Journals, die ich genutzt habe, zu 100% meinen Bedürfnissen entsprochen hat, habe ich mich dazu entschlossen, dieses Buch zu schreiben. Ich wünsche mir, dass es dir ein ebenso treuer Begleiter wird wie für mich.

Egal, wo du gerade in deinem Leben stehst: Ob du dabei bist, dir einen (neuen) Job zu suchen, deine Karriere auf das nächste Level zu bringen, dir ein eigenes Business aufzubauen, ob du an deinem Traumkörper arbeitest, für sportliche Höchstleistungen trainierst, einen Neuanfang planst, eine Familie gründen möchtest, ein Haus baust, oder, oder, oder... Dieses Journal ist für dich! Es unterstützt dich dabei, ins TUN zu kommen und Schritt für Schritt und mit viel Freude, deine Träume zu verwirklichen.

Das Journal besteht aus zwei Teilen: Einem Dreamlife Design Teil und einem Journal Teil. Bevor du mit dem Journal Teil beginnst, nimm dir die Zeit, den wichtigen Dreamlife Design Teil durchzuarbeiten. Auf diesen Seiten halten wir deinen Status Quo fest und wir konkretisieren dein Traumleben. Du weißt noch gar nicht, wie dein Traumleben aussieht? Kein Problem! Die Fragestruktur auf den Seiten 6-8 wird dir dabei helfen, ein klares Bild zu bekommen. Im Dreamlife Design Teil findest du außerdem Hintergründe zu einigen der Journal Fragen. Und schau auch unbedingt in die Ausfüllhilfe auf den Seiten 18-20.

Wenn es voll ist, behalte dieses Buch. Und schau in einigen Jahren wieder hinein. Ich verspreche dir, du wirst eine Gänsehaut beim Lesen bekommen und feststellen, dass deine früheren Träume, nun deine heutige Realität sind.

Ok, now let's do this! Let's make the magic happen...

XOXO
REBEKKA

**“ WHAT A BEAUTIFUL THING
IT MUST BE TO LOOK BACK ONE DAY
AND REALIZE, YOU WERE BRAVE
ENOUGH TO LIVE THE LIFE
YOU TRULY WANTED ”**

DREAMLIFE DESIGN



Life Inventory

Wir starten mit einer Bestandsaufnahme von deinem aktuellen Leben. Sie dient dazu, deinen Startpunkt zu bestimmen. Denn, genauso wie wir in ein Navigationssystem ein Ziel eingeben müssen, um eine Route angezeigt zu bekommen, brauchen wir auch einen Punkt, von dem aus wir starten. Du kannst immer wieder auf diese Seiten zurückblättern, um zu realisieren, welche Veränderungen du bereits erreicht hast. Denn du wirst auf dieser Reise oft das Gefühl haben, keine nennenswerten Fortschritte zu machen. Das Gefühl täuscht. Wenn du regelmäßig mit deinem Journal arbeitest und die Aufgaben umsetzt, wirst du dich vorwärts bewegen. Du wirst dich nach und nach von deinem Startpunkt entfernen und wirst deinen Zielen Schritt für Schritt näher kommen. Wenn du dich entmutigt fühlst und einen Beweis dafür brauchst, komme auf diese Seiten zurück und lies, was du heute hier eingetragen hast.

Beantworte die Fragen so kritisch wie möglich. Sei ehrlich zu dir!

DATUM: _____

WO UND WIE LEBE ICH? BIN ICH GLÜCKLICH MIT MEINER WOHSITUATION?

WAS IST MEIN AKTUELLER JOB? WAS IST MEINE AKTUELLE POSITION?

WIE ZUFRIEDEN BIN ICH MIT MEINER ARBEIT?

MUSS ICH HIER ETWAS VERÄNDERN?

WAS VERDIENE ICH? BIN ICH DAMIT ZUFRIEDEN?

Life Inventory

WIE HOCH IST STAND HEUTE MEIN VERMÖGEN?*

*Rechne hier all deine Vermögenswerte zusammen: Deinen Kontostand, deine Spar-Guthaben, dein Auto, dein Aktiendepot, Immobilien, Unternehmenswert und alle anderen Investments. Darüber hast du noch keinen Überblick? Dann ist jetzt der Zeitpunkt, um sich einen zu verschaffen.

WIE GLÜCKLICH BIN ICH MIT MEINER FITNESS UND GESUNDHEIT?

MUSS ICH HIER ETWAS VERÄNDERN?

AKTUELLES GEWICHT: _____

WIE IST MEINE PARTNERSCHAFT? LEBE ICH IN EINER BEZIEHUNG?

WIE SIND DIE BEZIEHUNGEN ZU MEINER FAMILIE? MEINE FREUNDSCHAFTEN?

WIE GLÜCKLICH BIN ICH MIT MEINER WORK-LIFE BALANCE?

My Dreamlife

Nachdem wir die Bestandaufnahme abgeschlossen haben, ist es Zeit, dein Traumleben zu kreieren. Der erste Schritt ist: Träumen! Als Kinder sind wir es gewohnt zu träumen. Wir glauben daran, dass wir einmal Prinzessin, eine berühmte Sängerin oder Tierärztin werden. Als Erwachsene verlernen wir das Träumen leider wieder. In unserer Gesellschaft wird man nämlich schnell als Trautntänzer, Spinner oder Ähnliches abgetan, wenn man sich mehr vom Leben wünscht als die Norm. Ganz nach dem Motto: "Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen."

Heute darfst du wieder träumen. Ich fordere dich aktiv dazu auf. Und ich möchte, dass du groß träumst! Stell dir vor, es gäbe keine Limitierungen. Die meisten Limitierungen gibt es sowieso nur in deinem Kopf. Stell dir vor, du verfügst über alles, was nötig ist: Alles Geld, alle Zeit, alle Skills. Beantworte die Fragen auf den nächsten zwei Seiten. Nimm dir Zeit dafür. Diese Aufgabe ist sehr wichtig! Tu dies an einem ruhigen Ort und in einer schönen, inspirierenden Umgebung. Mache dir an diesem Punkt noch keine Gedanken über die Umsetzung oder Umsetzbarkeit. Erlaube dir zu träumen und halte diese Träume auf Papier fest.

WICHTIGE HINWEISE:

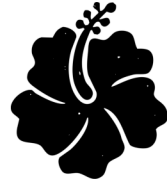
- ★ **SCHREIBE IN DER ICH-FORM**
- ★ **SCHREIBE IN DER GEGENWART, ALS WÄRE DAS, VON DEM DU TRÄUMST, BEREITS PASSIERT**
Beispiel: Ich bin..., Ich lebe..., Ich habe...
- ★ **SCHREIBE SO DETAILLIERT, WIE ES GEHT**
Wie viele Kinder hast du? Wie viel Vermögen?
Wie sieht dein zukünftiges Traumhaus aus?
- ★ **SCHMÜCKE DEINEN TRAUM SO GUT WIE MÖGLICH AUS**
Was siehst du? Riechst du? Fühlst du? Garniere deinen Traum mit Emotionen!

BEISPIEL:

“ICH LEBE IN EINER GROSSEN, WEISSEN VILLA AM MEER. DIE VILLA STEHT AUF EINER KLIPPE. VON MEINER TERRASSE AUS SEHE ICH DAS TÜRKISBLAUE WASSER UND HÖRE DIE PALMEN IM WIND RASCHELN. DIE TROPISCHEN VÖGEL ZWITSCHERN UND ICH FÜHLE MICH FRIEDLICH UND VOLLKOMMEN ENTSPANNT.”

My Dreamlife

Umso detaillierter unser Traum ist und umso mehr starke Bilder und insbesondere Emotionen wir damit verbinden, umso eher glaubt unser Gehirn daran und wird uns bei der Realisierung unterstützen. Wie das? Wir hören auf zu zweifeln und zu hinterfragen und werden offen für Chancen und Möglichkeiten, die wir vorher nicht als solche erkannt hätten. Also, lass uns loslegen und dein unwiderstehliches und einzigartiges Traumleben zu Papier bringen!



IN 10 JAHREN VON HEUTE...

WAS MÖCHTE ICH ERREICHT HABEN?

WAS MACHE ICH BERUFLICH?

WO UND WIE LEBE ICH?

My Dreamlife

WIE VERBRINGE ICH MEINEN TAG?

WAS FÜR EIN MENSCH MÖCHTE ICH SEIN?

WIE IST MEINE GESUNDHEIT/FITNESS?

WIE IST MEINE BEZIEHUNG?

MIT WELCHEN MENSCHEN UMGEBE ICH MICH?

My Dreamlife

ZUSÄTZLICHER PLATZ FÜR MEHR DETAILS RUND UM MEIN DREAMLIFE

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vision Board

Drucke dir starke Bilder aus, die zu deiner Vision von deinem Traumleben passen und klebe sie hier hinein. Du kannst sie stattdessen auch auf einen DIN A1 großen Pappkarton kleben. Hänge dir dann dein Karton-Vision Board irgendwo hin, wo du es täglich siehst: Über deinen Schreibtisch, in dein Schlafzimmer...

Vision Board

Meine Ziele

Herzlichen Glückwunsch! Du hast jetzt eine klare Vision für dein Traumleben.

Bei der Erstellung deiner Vision habe ich dich darum gebeten, dir noch keine Gedanken zur Umsetzung machen. Wieso? Dies hätte dich davon abgehalten, groß zu träumen. Denn die meisten Menschen überschätzen, was sie in einem Jahr erreichen können und unterschätzen was sie in 10 Jahren erreichen können. Jetzt ist aber der Zeitpunkt, an dem wir uns Gedanken über das WIE machen. Denn schließlich möchten wir, dass dein Dreamlife nicht nur eine Vision bleibt. Aus diesem Grund wirst du auf den nächsten zwei Seiten deine Ziele definieren.

Bestimmt hast du schonmal mit Zielen gearbeitet oder zumindest davon gehört. Warum brauchen wir Ziele? Lass uns nochmal das Beispiel von dem Navigationssystem nehmen: Deine Dreamlife Vision ist dein Endpunkt, dort wo du gerne ankommen möchtest. Nun gibt es aber viele Wege, die dorthin führen können und es gibt auch viele Wege, die nicht dorthin führen würden. Um die richtigen Wege zu nehmen und möglichst wenig Zeit auf Umwegen zu verbringen, musst du das Navigationssystem mit Zwischenstopps, deinen Zielen, programmieren. Wenn du ein Ziel erreicht hast, kannst du das nächste ins Navigationssystem eingeben. Auf diese Art bewegst du dich Stück für Stück auf dein Traumleben zu.

Dein Journal hat Seiten für 182 Tage. Daher sollten die Ziele, die du wählst, in 182 Tagen oder aber maximal in einem Jahr erreichbar sein. Weitere wichtige Kriterien für die Definition deiner Ziele sind:

- ★ **SPEZIFISCH**
Was genau?
- ★ **MESSBAR**
Wie viel genau?
- ★ **ATTRAKTIV**
Wie zählt es auf die Realisierung deines Dreamlifes ein?
- ★ **TERMINIERT**
Bis wann genau willst du das Ziel erreicht haben?

BEISPIEL:

BIS ZUM 30.06. BIN ICH ZUR TEAMLEITUNG MIT EINER GEHALTSSTEIGERUNG VON XY % BEFÖRDERT WORDEN. ICH HABE MEINEN CHEF MIT SORGFÄLTIG VORBEREITETEN ARGUMENTEN VON SEINEN VORTEILEN DURCH MEINE BEFÖRDERUNG ÜBERZEUGT UND MIR EIN NETZWERK AN UNTERSTÜTZERN AUFGEBAUT. DIESE BEFÖRDERUNG WIRD MIR DABEI HELFEN, MEIN EINKOMMEN WEITERZUSTEIGERN, UM MIR MEINE TRÄUME ZU ERFÜLLEN.

Vielleicht ist dir aufgefallen, dass ich hier nicht den Punkt *“realistisch”* aufgenommen habe, den man ebenfalls häufig als Kriterium für die Definition von Zielen findet. Das ist Absicht. Ich bin nicht der Meinung, dass Ziele *“realistisch”* sein müssen. Dies schränkt uns von vornherein dabei ein, groß zu denken und zu planen.

Meine Ziele

ZIEL NUMMER 1

WIE FÜHLT ES SICH AN, WENN ICH DIESES ZIEL ERREICHT HABE?*

WIE BELOHNE ICH MICH, WENN ICH DIESES ZIEL ERREICHT HABE?

ZIEL NUMMER 2

WIE FÜHLT ES SICH AN, WENN ICH DIESES ZIEL ERREICHT HABE?*

WIE BELOHNE ICH MICH, WENN ICH DIESES ZIEL ERREICHT HABE?

*Stell dir vor, du hättest dein Ziel bereits erreicht. Wie fühlt es sich an? Wie feierst du die Zielerreichung? Mit wem? Verknüpfe dein Ziel mit starken Emotionen, um es für dich so attraktiv wie möglich zu machen.

Meine Ziele

ZIEL NUMMER 3

WIE FÜHLT ES SICH AN, WENN ICH DIESES ZIEL ERREICHT HABE?*

WIE BELOHNE ICH MICH, WENN ICH DIESES ZIEL ERREICHT HABE?

ZIEL NUMMER 4

WIE FÜHLT ES SICH AN, WENN ICH DIESES ZIEL ERREICHT HABE?*

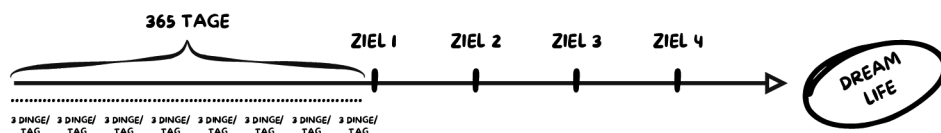
WIE BELOHNE ICH MICH, WENN ICH DIESES ZIEL ERREICHT HABE?

*Stell dir vor, du hättest dein Ziel bereits erreicht. Wie fühlt es sich an? Wie feierst du die Zielerreichung? Mit wem? Verknüpfe dein Ziel mit starken Emotionen, um es für dich so attraktiv wie möglich zu machen.

Das Prinzip der kleinen Schritte

“AUCH EINE REISE VON 1000 MEILEN
BEGINNT MIT NUR EINEM EINZIGEN SCHRITT”
LAO TSE

Weißt du, was die zwei Hauptgründe dafür sind, warum die meisten Menschen nicht ihr Traumleben leben? Der erste Grund ist, dass sie gar keine klare Vorstellung davon haben, wie ihr Traumleben überhaupt aussieht. Jetzt klopf dir einmal auf die Schulter und sei stolz auf dich! Denn diese Arbeit hast du bereits erledigt und gehörst nun zu den wenigen Glücklichen, die wissen, wo sie in ihrem Leben hinwollen. Der zweite Grund ist, dass der Berg zu hoch erscheint, das Ziel zu weit weg und der Weg dorthin zu mühsam. Kurz: es macht ihnen Angst, sie glauben es nicht erreichen zu können und daher machen sie sich gar nicht erst auf den Weg. Es ist normal, dass uns ein großes Ziel Angst macht und dass wir heute noch nicht wissen, wie wir es erreichen sollen. Um aber nicht in Schockstarre zu verfallen, ist es wichtig jeden Tag einfach ein mini-kleines Stückchen vorwärtszugehen. Jeder Schritt kann noch so klein sein, Hauptsache wir bewegen uns vorwärts. Und mit jedem einzelnen Schritt, den wir vorwärts gehen, wird der nächste Schritt logischer.



Daher arbeiten wir in diesem Journal mit der 3-Dinge-am-Tag-Methode. Nimm dir jeden Tag drei kleine Dinge vor, die dich deinem Ziel etwas näher bringen. Wenn du dies konsequent umsetzt, wirst du erstaunt sein, wie schnell sich der Nebel lichtet, der Weg klarer wird und dein Ziel in greifbare Nähe rückt.

BEISPIEL:

DEIN ZIEL IST ES BIS ZUM 30.06. ZUR TEAMLEITUNG BEFÖRDERT ZU WERDEN

DEINE 3 HEUTIGEN TO DOS:

- ☐ Eine super Präsentation für das Meeting morgen anfertigen und meinen Chef fragen, ob er Änderungswünsche hat
- ☐ Meiner Kollegin Schokolade mitbringen und ihr anbieten, ihr bei ihrem Projekt zu helfen
- ☐ Googlen, wie man sich am besten auf Gehaltsverhandlungen vorbereitet

It's All About Mindset

Hast du dich schon einmal gefragt, warum du heute noch nicht das hast, was du dir wünschst? Die Antwort darauf ist: Weil du noch nicht die Person bist, die du sein musst, um das zu erreichen, was du dir wünschst. Hört sich komisch an? Die Person, die du gestern warst, hat das erreicht, was du heute hast. Das bedeutet, wenn du mehr möchtest, musst du mehr werden. So wirst du dir Wissen und Fähigkeiten aneignen müssen, die du heute noch nicht hast. Und am Wichtigsten: Das richtige Mindset. Aber was ist das *richtige* Mindset?

Dein Erfolgs Mindset, das Mindset, das dich überall hinbringen wird, hat drei wichtige Bestandteile:

- Unerschütterlicher Glaube daran, dass du deine Ziele erreichen wirst
- Die Bereitschaft, für dein Traumleben deine Komfortzone zu verlassen
- Die Fähigkeit, sich von Herausforderungen und Fehlschlägen nicht entmutigen zu lassen, sondern aus ihnen zu lernen

Ich möchte dir in diesem Journal ein paar Tools an die Hand geben, mit deren Hilfe, du dein Erfolgs Mindset kultivieren kannst. Sie haben ihren festen Platz im Journal Teil. Wenn du regelmäßig mit ihnen arbeitest und immer wieder die Fragen beantwortest, baust du dein Erfolgs Fundament: Dein Erfolgs Mindset.

SELBSTWAHRNEHMUNG

Das größte Hindernis auf dem Weg all unsere Träume wahr werden zu lassen sind wir selbst. Mit all unseren Ängsten, Limitierungen, negativen Glaubenssätzen, unserem inneren Schweinehund und oft auch zu hohen Selbstansprüchen. Was wir denken, das sind wir. Was musst du also verändern, um die Person zu werden, die du sein musst, um all deine Träume zu verwirklichen? Richtig! Das, was du über dich denkst. Henry Ford hat einmal gesagt: "Egal ob du denkst du kannst etwas, oder du kannst etwas nicht, du wirst recht behalten." Wie recht er hat. Daher ist ab sofort Schluss mit negativem Self-Talk! Auf den Seiten in deinem Journal werden wir immer wieder definieren, wer und wie du sein möchtest. Und du wirst bewusst entscheiden (!) mit welcher Einstellung und welchen Gedanken über dich, du deinen Tag bestreitest.

AFFIRMATIONEN

Affirmationen sind ein sehr wirkungsvolles Tool, um unsere Selbstwahrnehmung zu verändern. Affirmationen sind einfache, klare, positiv formulierte Sätze, die wir schreiben und/oder laut aussprechen können. Immer wieder wiederholt dienen sie dazu, unser Unterbewusstsein mit neuen Informationen zu versorgen. Ziel ist es, mit ihrer Hilfe festgefahrene und hindemde Gedankenstrukturen zu entfernen und durch neue positive und unterstützende zu ersetzen. Wir überschreiben damit quasi unsere bisherigen Gedanken.

Wenn du bis dato eher mit Selbstzweifeln kämpfst und dich immer wieder mit vermeintlichen Problemen konfrontiert siehst, ist ein Beispiel für eine positive Affirmation:

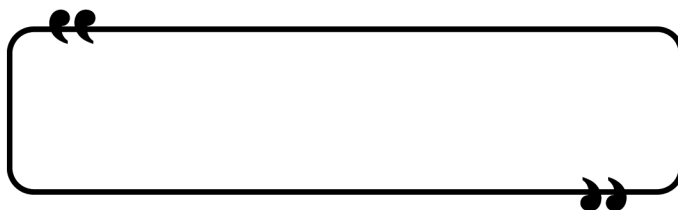
"Ich bin eine fähige, überzeugende und furchtlose Frau. Ich werde all meine Ziele mit Freude und Leichtigkeit erreichen. Ich begrüße jede Herausforderung als Möglichkeit an ihr zu wachsen."

It's All About Mindset

Ich möchte dich hier dazu auffordern, deine Erfolgsaffirmation zu formulieren. Wähle dafür Sätze, die beschreiben wer und wie du sein möchtest. Nutze starke und eindeutige Adjektive. Beschreibe nicht, wie du nicht sein möchtest, sondern wie du sein willst. Beispiel: *"Ich bin furchtlos"* anstelle von *"Ich habe keine Angst"*

Im Journal Teil werden wir deine Affirmation immer wieder wiederholen, bis sie irgendwann ein natürlicher Teil deiner Gedanken ist.

Deine Erfolgsaffirmation:



DANKBARKEIT

Unser Gehirn ist darauf programmiert immer nach allem zu suchen, *was nicht stimmt*. Dies ist ein uralter Schutzmechanismus, der noch aus den Anfängen der Menschheit stammt, wo wir ständig Gefahren für unser Leben ausgesetzt waren, wie giftigen Insekten, gefährlichen Tieren, nicht genug Nahrung zu finden etc. Auch wenn unser modernes Leben inzwischen viel sicherer ist und die Wahrscheinlichkeit einem Säbelzahn tiger in freier Natur zu begegnen faktisch gleich Null, filtert unser Gehirn kontinuierlich Informationen. Es bewertet dann solche, die eine potenzielle Gefahr für uns darstellen können, höher als positive, aufbauende Informationen. Diesen Effekt machen sich auch die modernen Medien zu nutze: Die Zeitungen, das Fernsehen und das Internet sind voll mit negativen Schlagzeilen. Denn negative Schlagzahlen garantieren große Aufmerksamkeit und hohe Verkaufs- und Click Zahlen. Kein Wunder, dass man bei der Vielzahl an schrecklichen Nachrichten an manchen Tagen nur noch an das Schlechte in der Welt glauben kann und gar nicht aus dem Bett raus möchte. Wenn wir uns aber auf diese Art beeinflussen lassen, wirkt sich das zwangsläufig auf unsere Stimmung, unsere Emotionen, unsere Motivation und unsere Ergebnisse aus.

Was können wir dagegen tun? Die gute Nachricht ist: Wir können unser Gehirn umprogrammieren! Indem wir uns auf das Gute konzentrieren. Indem wir nicht danach suchen, was in unserem Leben schlecht ist, sondern nach allem, was uns glücklich macht. Und indem wir uns nicht darauf konzentrieren, was uns fehlt, sondern auf all das, was wir bereits haben. Der Schlüssel dazu ist Dankbarkeit. Dankbarkeit und negative Gefühle können nicht gleichzeitig existieren. Wenn du jeden Tag bewusst für etwas dankbar bist, wirst du bald feststellen, wie du insgesamt glücklicher und zufriedener wirst. Dies können die großen Dinge im Leben sein: Deine Kinder, deine Familie, dein Partner, dein schönes Heim, deine Gesundheit, ein Dach über dem Kopf zu haben oder ein voller Kühlschrank. Aber auch die Kleinen: Ein schöner Sonnenaufgang, deine Tasse Morgenkaffee, eine Schmuseeinheit mit deiner Katze, ein Abendessen mit Freunden. Wenn du direkt am Morgen eine Runde Dankbarkeit praktizierst, wird das deine Stimmung heben und dich auf einen erfolgreichen Tag vorbereiten.

It's All About Mindset

MORGEN RITUALE

Apropos Morgen: "Your morning makes your day". Das hast du bestimmt schon einmal gehört. Bücher wie *The Miracle Morning for Millionaires* (Hal Elrod) oder *The 5 AM Club* (Robin Sharma) propagieren die Kraft der Morgenstunden. Um *The Miracle Morning* gibt es inzwischen eine regelrechte Bewegung. Hunderttausende von Menschen haben sich dem frühen Aufstehen verschrieben, um die produktiven Morgenstunden maximal auszunutzen. Nicht ohne guten Grund. Wie du in deinen Tag startest, hat einen großen Einfluss darauf, wie dein Tag werden wird. Wenn du bis zur letzten Minute schläfst, eilig in deine Klamotten schlüpfst, dich abhetzt um die Bahn zu kriegen und dann kurz vor knapp zum wichtigen Meeting erscheinst, wirst du wahrscheinlich gestresster und fahriger sein und weniger gut performen, als wenn du früh ins Bett gehst, dein Wecker früh klingelt, du dich mit Meditation, Sport und Journaling auf deinen Tag vorbereitest und mit einem guten Frühstück gestärkt, entspannt den Weg zur Arbeit antrittst. Glaubst du mir nicht? Dann probiere es aus!

Die Morgenstunden sind die perfekte Zeit, um dich auf deinen Tag einzustimmen. Nutze die ruhige Zeit, in der die Welt noch schläft, um ohne Ablenkungen (Handy auslassen!) klare Gedanken zu fassen, dich in eine positive Stimmung zu bringen und deinen Fokus auszurichten. Passende Morgen Rituale hierfür könnten sein:

- ★ JOURNALING
- ★ MEDITATION
- ★ SPAZIERENGEGEHEN
- ★ YOGA/TANZEN/SPORT
- ★ EISBADEN/KALT DUSCHEN
- ★ LESEN

Wie implementierst du nun neue erfolgsbringende Morgen Rituale?

Putzt du dir jeden Morgen die Zähne? Ich vermute, du beantwortest diese Frage mit JA. Warum tust du das? Weil du weißt, dass wenn du es nicht tust, werden dir früher oder später die Zähne ausfallen, du wirst Schmerzen haben und einmal viel Geld für Zahnprothesen ausgeben müssen. Irgendwann hast du einmal gelernt, wie man sich die Zähne putzt und seitdem wiederholst du dies jeden Tag. Am Anfang war es lästig und du musstest dich dazu zwingen, heute ist es ein Automatismus und du denkst gar nicht mehr darüber nach. Auf die gleiche Art kannst du dir alles zu einer Gewohnheit machen. Stell dir einfach vor welchen positiven Einfluss diese neue Gewohnheit auf dein Leben hat und dann wiederhole sie Tag für Tag. Laut diversen Studien brauchen wir ca. 30 Tage, um eine neue Gewohnheit zu etablieren.

Vielleicht fängst du damit an, deinen Wecker eine halbe Stunde früher zu stellen als sonst und nimmst dir vor, in dieser zusätzlich gewonnenen halben Stunde erst nur ein neues Ritual zu etablieren, bspw. die Arbeit mit diesem Journal. Wenn dies gut klappt und es dir zur Gewohnheit geworden ist, kannst du noch einmal 30 Minuten früher aufstehen und in dieser Zeit ein weiteres Morgenritual hinzufügen. Und so weiter.

Ausfällhilfe

Jetzt ist alles Wichtige gesagt und ich möchte dir nur noch eine kleine Anleitung mitgeben, wie du am erfolgreichsten mit deinem neuen Journal arbeitest. Auf den nächsten zwei Seiten findest du Beispiele dafür, was du in dein Journal eintragen könntest. Aber es ist DEIN Journal und es sind DEINE Gedanken. Schreibe aus deinem Herzen heraus und das, was dir als erstes in den Sinn kommt. Es gibt kein richtig oder falsch!

Die Seiten und die Fragen wiederholen sich. Das ist bewusst so gewollt. Denn durch die permanente Wiederholung werden die positiven Impulse ein Teil deines Denkens und deines Mindsets. Natürlich kannst du deine Antworten variieren und musst nicht jeden Tag das Gleiche in dein Journal schreiben. Lass es einfach fließen.

Umso regelmäßiger du dein Journal benutzt, umso schnellere und größere Fortschritte wirst du auf dem Weg zu deinem Dreamlife machen. Versuche daher das Journaling als eine feste Routine zu etablieren, bspw. vor oder nach dem Frühstück. Natürlich wird es auch Tage geben, an denen du keine Zeit finden wirst, in dein Journal zu schreiben. Das ist ok. Du kannst einzelne Tage überspringen. Versuche nur einfach nicht ganz den Anschluss zu verlieren. Du wirst es dir eines Tages danken.

Unten noch ein paar letzte Hinweise. Und dann wünsche ich dir viel Spaß dabei, all deine Träume wahr werden zu lassen! **“If you can dream it, you can do it!”** Walt Disney

WEITERE WICHTIGE HINWEISE:

- ★ **SCHREIBE IN DER GEGENWART**
- ★ **SEI BESTIMMT**
“Ich werde..., Ich mache...” anstelle von “Ich möchte..., Ich will..., Ich würde...”
- ★ **SCHREIBE SO DETAILLIERT, WIE ES GEHT**
- ★ **SCHREIBE MIT BLEISTIFT**
Dann kannst du leichter Korrekturen vornehmen
- ★ **SEI NICHT ZU HART ZU DIR SONDERN LIEBEVOLL**
Unser härtester Kritiker sind oft wir selbst
- ★ **SEI STOLZ AUF ALL DEINE ERFOLGE, AUCH AUF DIE KLEINEN**
Es ist toll, dass du dich auf die Reise begibst, deine Träume zu leben. Das machen nur wenige Menschen! Allein das reicht, dass du stolz auf dich sein kannst

Ausfüllhilfe

WIE GEHT ES MIR HEUTE: SEHR GUT, ICH HABE GUT GESCHLAFEN

DATUM: 02.01.

MEINE MORGEN RITUALE

- ♥ YOGA FLOW
- ♥ MEDITATION
- ♥ JOURNALING
- ♥ GESUNDES FRÜHSTÜCK

ICH BIN HEUTE DANKBAR FÜR:

MEINE GESUNDHEIT, DASS DIE SONNE SCHEINT
SCHMUSEEINHEITEN MIT MEINER KATZE,
MEINEN MORGENKAFFEE

WIE MÖCHTE ICH MICH HEUTE FÜHLEN?

ENERGIEGELADEN, KRAFTVOLL
FRÖHLICH, SELBSTBEWUSST
ZUFRIEDEN

WER MÖCHTE ICH HEUTE SEIN?

EINE KICK-ASS GESCHÄFTSFRAU, DIE WEISS,
WAS SIE KANN;
JEMAND, DER ANDERE ZUM LÄCHELN BRINGT

HEUTIGER FOKUS: DAS BEVORSTEHENDE MITARBEITER JAHRESGESPRÄCH

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO DOS:

- ☐ EINE LISTE ANFERTIGEN MIT ALLEN MEINEN ERFOLGEN FÜR DIE FIRMA IN DIESEM JAHR
- ☐ MIR 3 ARGUMENTE ÜBERLEGEN, WIE MEIN CHEF SELBER VON MEINER BEFÖRDERUNG PROFITIERT
- ☐ OUTFIT FÜR DAS GESPRÄCH ÜBERLEGEN - WORIN WIRKE ICH BESONDERS PROFESSIONELL?

Denk an das Prinzip-der-kleinen Schritte auf Seite 14! Was sind 3 Sachen, die du heute tun kannst, um deinem Traumleben wieder ein Stück näher zu kommen?

GEDANKEN/ERFOLGE:

ICH FREUE MICH AUF DEN TAG UND
WERDE MICH HEUTE ABEND MIT ETWAS ME-TIME
(NÄGEL, SERIEN GUCKEN, GESICHTSMASKE) BELOHNEN

“ IF YOU DO
WHAT EVERYBODY DOES,
YOU WILL GET
WHAT EVERYBODY HAS „

HAL ELROD

Ausfüllhilfe

WIE GEHT ES MIR HEUTE: *GUT, ETWAS MÜDE*

DATUM: *03.01.*

MEINE MORGEN RITUALE

- ♥ MEDITATION
- ♥ SPAZIERGANG
- ♥ JOURNALING
- ♥ GESUNDES FRÜHSTÜCK

ICH BIN HEUTE DANKBAR FÜR:

MEINEN GESUNDEN KÖRPER,
MEINE FAMILIE
MEINEN VOLLEN KÜHLSCHRANK

MEINE AFFIRMATION:

*ICH BIN GLÜCKLICH UND AUSGEGLICHEN. ICH ZIEHE MIT LEICHTIGKEIT
UND FREUDE GUTES, ERFOLG, REICHTUM, LIEBE UND NEUE
MÖGLICHKEITEN IN MEIN LEBEN. DAS UNIVERSUM UNTERSTÜTZT MICH
DABEI, ALL MEINE TRÄUME WAHR WERDEN ZU LASSEN*

HEUTIGER FOKUS: *DAS BEVORSTEHENDE MITARBEITER JAHRESGESPRÄCH*

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO DOS:

- ☐ *EINE ÜBERZEUGENDE PRÄSENTATION HEUTE IM MEETING HALTEN*
- ☐ *DIE LISTE MIT MEINEN ERFOLGEN FÜR DIE FIRMA VERVOLLSTÄNDIGEN*
- ☐ *GOOGLLEN. OB ICH EIN BUCH FINDE MIT DEM SCHWERPUNKT "SICH GUT VERKAUFEN"*

Denk an das Prinzip-der-kleinen Schritte auf Seite 13! Was sind 3 Sachen, die du heute tun kannst, um deinem Traumleben wieder ein Stück näher zu kommen?

WER KANN MICH BEI DER ERREICHUNG MEINER ZIELE UNTERSTÜTZEN?

*MEINE KOLLEGIN CLAUDIA KANN MICH
POSITIV BEIM CHEF ERWÄHNEN*

WAS MUSS ICH NOCH LERNEN, UM MEINE ZIELE SCHNELLER ZU ERREICHEN?

*ICH MUSS LERNEN, MICH NOCH BESSER
ZU VERKAUFEN, VIELLEICHT KANN ICH
EIN BUCH DAZU FINDEN?*

JOURNAL



Wochenausblick

WOCHE VOM:

WARUM DIESE WOCHE BEDEUTEND WIRD:

AUF WELCHES MEINER ZIELE KONZENTRIERE ICH MICH IN DIESER WOCHE?

WIE FÜHLE ICH MICH, WENN ICH DIESES ZIEL ERREICHT HABE?

Stell dir vor, du hättest dein Ziel bereits erreicht! Wie geht es dir? Wie feierst du die Zielerreichung? Mit wem? Schmücke dieses Bild aus und mache es so lebhaft wie möglich. Mit umso mehr Emotionen wir unser Ziel verknüpfen, umso realer und erstrebenswerter wird es für unser Gehirn.

DIE WICHTIGSTEN SCHRITTE ZUR ZIELERREICHUNG, DIE ICH DIESE WOCHE ANGEHEN WERDE:

- ☐

- ☐

- ☐

- ☐

- ☐

- ☐

MAKE IT HAPPEN!

WIE GEHT ES MIR HEUTE:

DATUM:

1

MEINE MORGEN RITUALE









ICH BIN HEUTE DANKBAR FÜR:

WIE MÖCHTE ICH MICH HEUTE FÜHLEN?

WER MÖCHTE ICH HEUTE SEIN?

HEUTIGER FOKUS:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO DOS:







Denk an das Prinzip-der-kleinen-Schritte auf Seite 14! Was sind 3 Sachen, die du heute tun kannst, um deinem Traumleben wieder ein Stück näher zu kommen?



GEDANKEN/ERFOLGE:

**“ IF YOU DO
WHAT EVERYBODY DOES,
YOU WILL GET
WHAT EVERYBODY HAS „**

HAL ELROD

WIE GEHT ES MIR HEUTE:

DATUM:

2

MEINE MORGEN RITUALE



ICH BIN HEUTE DANKBAR FÜR:

MEINE AFFIRMATION:

HEUTIGER FOKUS:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO DOs:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Denk an das Prinzip-der-kleinen-Schritte auf Seite 14! Was sind 3 Sachen, die du heute tun kannst, um deinem Traumleben wieder ein Stück näher zu kommen?

WER KANN MICH BEI DER
ERREICHUNG MEINER ZIELE
UNTERSTÜTZEN?

WAS MUSS ICH NOCH LERNEN,
UM MEINE ZIELE SCHNELLER ZU
ERREICHEN?
