

BEWÄLTIGE DEINE HERAUSFORDERUNG

Wobei soll dir dieses
Modul helfen?

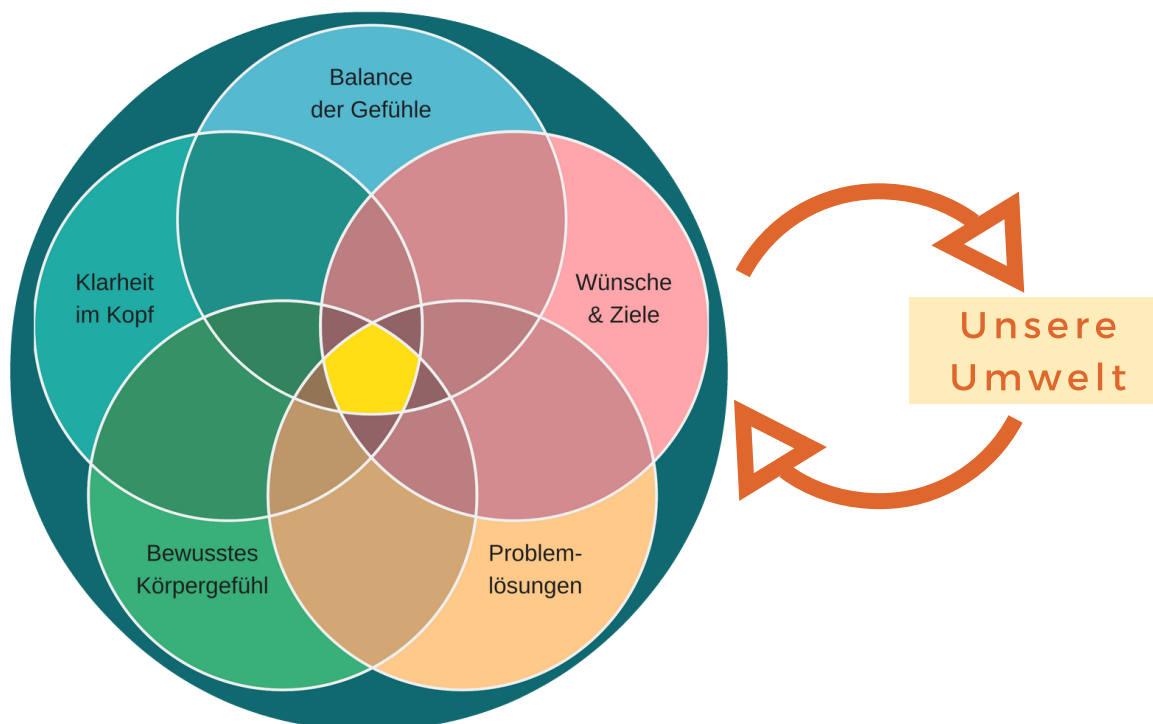
- ▶ Deine Herausforderungen Schritt für Schritt anzugehen
- ▶ Dein gewonnenes Wissen der vorherigen Module einzusetzen



Atemmeditation

Unsere Atemübung für die Anwendung in Deinem
Alltag findest Du hier:
www.ulrikeduke.de/atemuebung

WIR



Step 1: Problembewusstsein



Nimm Dein Leben unter die Lupe

Bestandsaufnahme



Werde Dir bewusst, was läuft und was nicht!

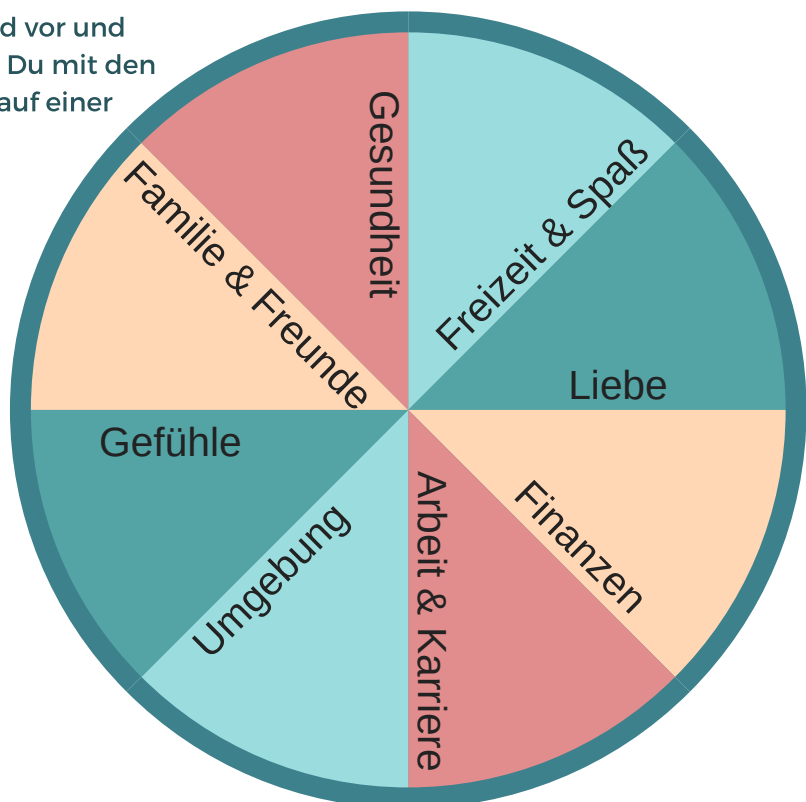
Herausforderungen aussuchen & benennen



Das Lebensrad

So funktioniert's

- Nimm Dir das Lebensrad vor und trage ein, wie zufrieden Du mit den jeweiligen Bereich bist auf einer Skala von 1 bis 10.



- Werte die Bereiche im Anschluss noch einmal genauer aus. Was läuft in dem jeweiligen Bereich gut? Was ist verbesserungswürdig? Welche drei Bereiche möchtest Du momentan am meisten verändern? Markiere sie.
- Welche Bereiche laufen gut und vielleicht sogar besser als gedacht?

Was läuft in diesem Bereich gut?

Was gibt es in diesem Bereich zu verbessern?

Gesundheit

Freizeit & Spaß

Familie & Freunde

Liebe

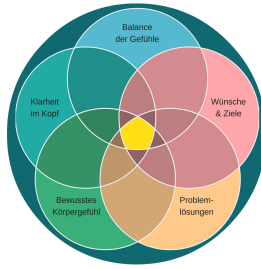
Finanzen

Umgebung

Arbeit & Karriere

Gefühle

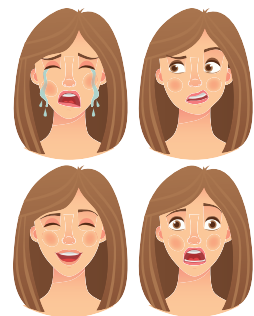
Einflüsse erkennen



Was hängt alles mit meinem Problem zusammen?

Einfluss auf Gefühle

- Wie wirkt sich mein Problem auf mein emotionales Befinden aus?
- Gibt es Gefühle, die aufgrund des Problems entstehen?
- Wie geht es mir mit meinem Problem?



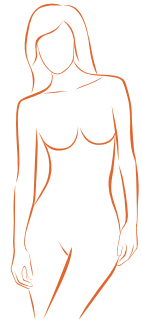
Einfluss auf Gedanken

- Wie wirkt sich mein Problem auf meine Gedanken aus?
- Habe ich aufgrund des Problems wiederkehrende Gedanken, die es ohne das Problem nicht oder nicht in diesem Maße gäbe? Wenn ja, welche?



Einfluss auf Körper

Hat das Problem einen Einfluss auf mein körperliches Befinden?
(z.B. durch Muskelanspannung, Schmerzen, Engegefühl, innere Anspannung und Unruhe, Magen-Darm-Beschwerden)



Einfluss auf Ziele

- Hat das Problem einen Einfluss auf meine Zielsetzung?
- Setze ich mir aufgrund des Problems zu hohe, zu niedrige oder unpassende Ziele?

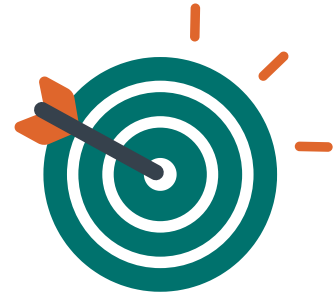
A target icon with concentric circles and an arrow hitting the bullseye, symbolizing goals and objectives.

Einfluss auf Verhalten

- Führt das Problem zu bestimmten Verhaltensweisen?
- Ändert es mein Verhalten mir gegenüber? Gegenüber meiner Mitmenschen?
- Wem gegenüber verhalte ich mich aufgrund des Problems anders? Und wie?



Step 2: Zielsetzung Modul 5



Setze Dir ein Ziel bezüglich Deines Problems - Nimm die Herausforderung an



Erinnerung: Was macht ein gutes Ziel aus?

- formuliert
- positiv
- stimmig mit Bedürfnissen, Wünschen, Träumen und Kernwerten
- schmackhaft auf allen Ebenen

Dein Ziel



1. Finde ein Ziel, das zu Dir passt (kongruent mit Lebensweg & Werten)
2. Schreibe es auf
3. Formuliere es positiv

Dein Beweggrund



Warum möchtest Du dieses Ziel erreichen? Warum ist es Dir so wichtig?
Was bringt es Dir? Frage Dich 5 Mal.

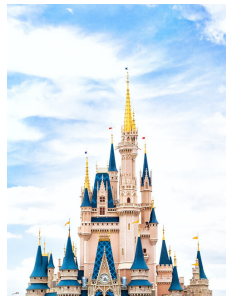
Herz, Bauch & Kopf



Was braucht Dein Herz, um vollständig an Board zu sein?
Was Dein Bauch? Was Dein Kopf?

Deine Vision

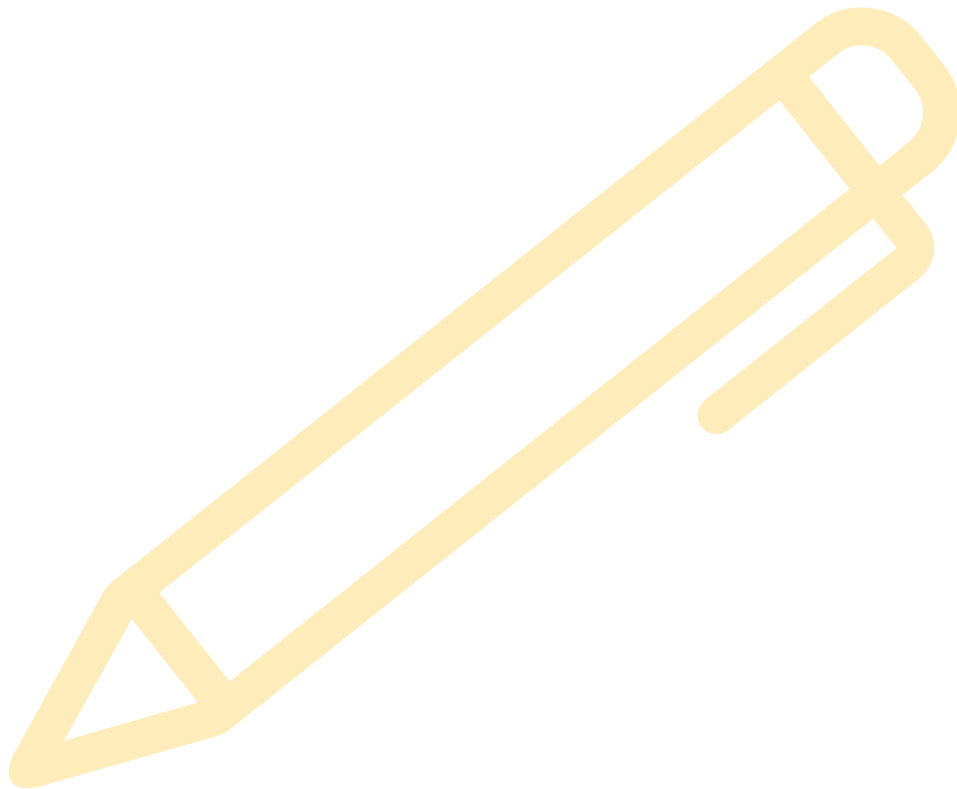
Modul 5 & 6



Denk daran: Dream big!
(... and create small steps.
Dazu kommen wir aber noch.)

Was wäre, wenn...

Male Dir aus, wie es wäre wenn Du Dein Ziel erreichst hast. Schreibe Deine Vision auf.



Nimm Dir jeden Tag Zeit, Dein Ziel zu visualisieren, nutze dafür Deine Vision. Stelle Dir auch vor, wie Du Dich fühlst, wenn Du es erreicht hast.

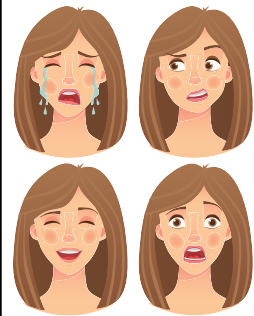
Check auf
allen Ebenen



Was verändert sich, wenn ich
mein Ziel erreiche?

Gefühlscheck

- Angenommen ich erreiche mein Ziel, was bedeutet das für meine Gefühle?
- Welche Gefühle ändern sich?
- Welche kommen hinzu?
- Welche sind dann verschwunden?
- Fühle ich mich dann besser?



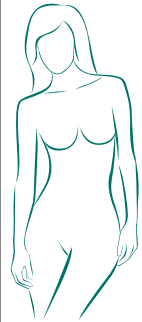
Gedankencheck

- Angenommen ich erreiche mein Ziel, was bedeutet das für meine Gedanken?
- Welche Gedanken fallen weg?
- Welche habe ich dann?
- Wie geht es mir dann mit meinen Gedanken?



Körpercheck

- Angenommen ich erreiche mein Ziel, was bedeutet das für meinen Körper?
- Was ändert sich hier?



Zielcheck

- Angenommen ich erreiche mein Ziel, was bedeutet das für meine Zielsetzung?
- Was ändert sich hier?
- Kann ich dann freier/ bestimmter/ entspannter sein in meiner Zielsetzung?

A target icon with concentric circles and an arrow hitting the bullseye, symbolizing a goal or target.

Verhaltenscheck

- Angenommen ich erreiche mein Ziel, was bedeutet das für mein Verhalten?
- Was ändert sich hier?
- Bin ich vielleicht mutiger, besonnener, freier in meinem Handlungsspielraum?



Step 3: Umsetzung



Mach Dich auf den Weg zu Deinem Ziel

Auf der nächsten Seite hast Du die Möglichkeit Deine Zielumsetzung ganz realistisch anzugehen und zu planen. Dafür sind folgende Aspekte essentiell:



Finde Deine Teilziele

Modul 5

Denk daran... Dream big and create small steps.

- ▶ Was ist der erste Schritt auf meinem Weg?
- ▶ Was muss ich alles tun, um ihn zu erreichen? Schreibe alle Zwischenschritte auf.
- ▶ Was ist der zweite Schritt?

Belohnungen auf dem Weg

Modul 5

- ▶ Belohne Dich mindestens für jedes Teilziel



Unterstützung

Modul 6

Kannst Du das alles wirklich easy alleine?

- ▶ Traue Dich, um Hilfe zu bitten.

Actionplan

Modul 6

Nimm alle Teilziele & Zwischenschritte dieser und mache Dir einen Plan. Achte auf:

- ▶ Realistische Zeiten
- ▶ Pausen
- ▶ Puffer für eventuelle Anpassungen



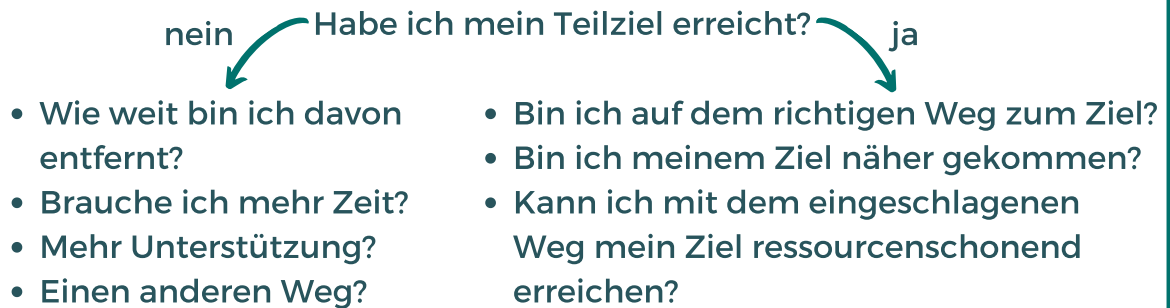
Teilziele/ Schritte	Zwischenschritte	Was brauche ich dafür?	Wie belohne ich mich für mein Teilziel?	Zeit- raum
1. Schritt 	1. 2. 3. 4.			
2. Schritt 	1. 2. 3. 4.			
3. Schritt 	1. 2. 3. 4.			
4. Schritt 	1. 2. 3. 4.			
5. Schritt 	1. 2. 3. 4.			



Step 4: Evaluation

Schau Dir Deinen Fortschritt genau an
- laufe nicht ins Leere

Teilziele evaluieren



Anpassen statt Aufgeben: Lass Dich nicht entmutigen!

Anpassen: Außen

- ▶ Muss ich meinen Weg zum Ziel anpassen? Modul 6
- ▶ Muss ich mein Ziel anpassen?
- ▶ Muss ich mir weitere Unterstützung holen?



Anpassen: Innen

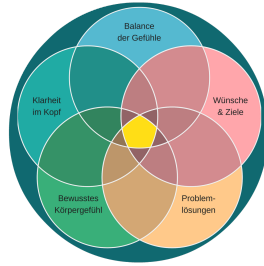
- ▶ Innerer Schweinehund on board? Modul 4
- ▶ Innerer Kritiker gezähmt? Modul 4
- ▶ Gefühle versorgt? Modul 3

Ziel erreicht?



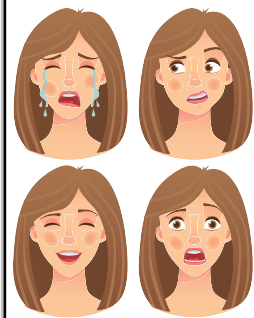
Problem gelöst?

Veränderungen wahrnehmen



Hat es mir die gewünschten
Ergebnisse gebracht?

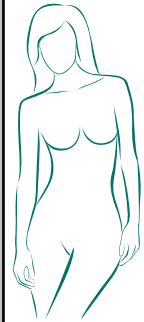
Wie haben sich meine Gefühle verändert?



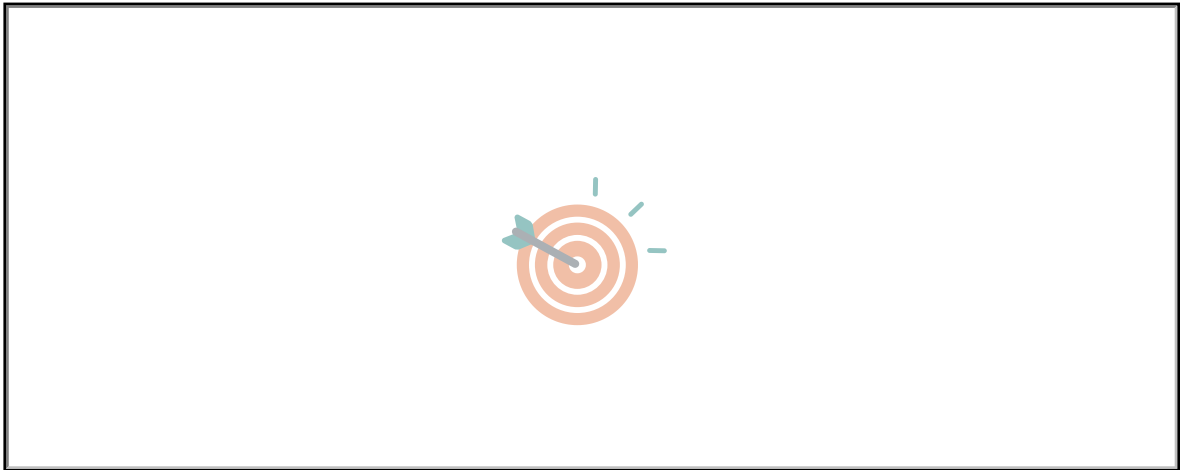
Wie haben sich meine Gedanken verändert?



Wie hat sich mein Körper verändert?



Wie haben sich meine Ziele verändert?



Wie hat sich mein Verhalten geändert?

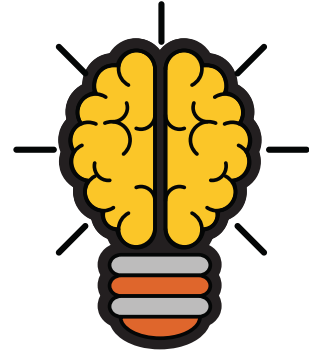


Fazit

Wenn ich das Problem Schritt für Schritt angehe, ...

- ... verliert es an Bedrohung.
- ... es wird händelbar.
- ... behalte ich den Überblick.
- ... merke ich, was mir wichtig ist.

▶ ... kann ich es verändern.



Action

- ▶ Nimm Dir Zeit für Dein Problem
- ▶ Entwickle ein Ziel
- ▶ Setze Dir Teilziele & finde Belohnungen
- ▶ Mach Dich achtsam auf den Weg
- ▶ Stell Dir Dein Ziel genau vor - jeden Tag!

Der Weg ist das Ziel

Gestalte ihn so,
dass Du Freude daran hast!

