09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

08 20 07 21 06 22 05 23 04 24 03 25 02 26 01 27 28 29 30 31 32 33

## Zielformulierung

1. Das Ziel: Was will ich? (aus eigenem Antrieb)
2. Wie sieht dein perfekter Tag aus? Hattest du schonmal so einen? Was macht diesen Tag perfekt?
3. Welche positiven Nebeneffekte treten auf, wenn du dein Ziel in die Tat umsetzt?
4. Wie sieht dein innerer Schweinehund aus bzw. inwiefern könnte er dir im Weg stehen?
5. Auf welche Widerstände (=äußere Umstände) könntest du stoßen?
6. Vorbereitung: Was brauchst du, um an dein Ziel zu kommen? „Packe deinen Koffer“ :)
7. Schlachtplan: Wie gehst du am besten vor, um dein Ziel umzusetzen?
8. Go! Starte ab heute mit der konkreten Umsetzung, um dein Ziel zu erreichen.
9. Bleib am Ball!
10. Erzähle jemandem von deinem Plan. Das Motiviert und erzeugt eine gewisse Verbindlichkeit.
11. Klappt es? Oder klappt es zusammen? Analysiere, was gut funktioniert und was nicht.

## Challenge: Lässig statt stressig

12. Sein statt tun: Wieso wollen wir eigentlich in jedem Moment etwas machen, tun, unternehmen, anstatt einfach mal NICHTS zu tun? Probiere das doch mal aus, beispielsweise, wenn das Teewasser kocht oder du an der Bushaltestelle stehst.
13. Was motiviert dich morgens aus den Federn zu kommen?
14. Was stresst dich aktuell? Ist dieser Stressfaktor/dieses Problem in 5 Jahren noch wichtig? In 5 Wochen? Und überhaupt noch in 5 Tagen?
15. Nimm dir 10 Minuten Zeit, um eine Runde um den Block zu gehen oder steige eine Station früher aus, um den Rest zu Fuß zu gehen. Willst du Stress abbauen, läufst du schnell. Brauchst du Ruhe, gehst du bewusst langsam, Schritt für Schritt. Atme die frische Luft tief ein uns aus.
16. Auf welche Weise bzw. womit entspannst du dich (regelmäßig und bewusst)?
17. Verkehrte Welt: Führe heute alle Tätigkeiten, die du sonst ganz automatisch mit deiner „starken“ Hand erledigst, mit der anderen Hand aus. So kannst du gar nicht anders, als achtsam zu sein :)
18. Gönne deinen Augen heute mal eine Pause. Schließe die Augen und massiere mit deinen Fingern in einer kreisenden Bewegung zuerst über deine Augenbrauen, entlang der Schläfen und unterhalb des Auges.
19. Genießt du die Momente mit deinen Liebsten? Lege heute in ihrer Gegenwart das Handy weg.
20. Suche dir ein schönes Bild, das du gerne betrachtest (eine schöne Landschaft, Urlaubsfoto, ...). Nimm dir in hektischen Momenten eine kurze Pause, um dieses Bild anzuschauen und dich zu entspannen.
21. Bewusste Langsamkeit: Wähle dir eine bestimmte Aufgabe, der du dich mit höchster Konzentration widmen kannst. Versuche dabei, jeden Stress und jede Hektik zu vergessen. Dieses bewusste und gezielt langsame Verrichten einer Tätigkeit bringt nicht nur optimale Ergebnisse, sondern hilft dir auch, in stressigen Situationen wieder herunterzufahren.
22. Wie fühlst du dich? Lässig statt stressig? :)

## Analyse und Neuformulierung

23. Sei stolz auf dich. Du arbeitest seit 22 Tagen an dein Ziel.
24. Reflektiere die vergangenen Tage. Was ist gut/schlecht gelaufen?
25. Fühlst du dich durch die Umsetzung deines Ziels gut?
26. Ist das Ziel überhaupt passend/umsetzbar für dich?
27. Muss dein Ziel ggf. angepasst/neu formuliert werden? Go for it!
28. Versuche heute einmal nicht multitaskingfähig zu sein. Eins nach dem anderen, dann bist du fokussierter und aufmerksamer.
29. Was raubt dir im Alltag die Energie?
30. Wozu würdest du gerne „nein“ sagen?
31. Wozu würdest du gerne „ja“ sagen?
32. Sag heute bewusst „ja“ zu etwas, was dir gut tut. Völl pläsier!
33. Happy mind, happy life: Versuche heute, öfter mal zu lächeln. Das bringt dich sofort auf positive Gedanken.

RDJ

## Less Social Media

34. Führe heute eine Strichliste, wie oft du dein Handy in die Hand nimmst.
35. Deep clean: Prüfe nochmal die Accounts, denen du folgst. Wer tut dir wirklich gut und wen würdest du lieber „entfolgen/desabonnieren“?
36. Ein Abend ohne Social Media.
37. Nimm dir ein paar Minuten zur Reflektion: was war positiv an deinem Social Media freien Abend?
38. Ein Tag ohne Social Media.
39. Lass das Handy weg, sobald du heute in Begleitung bist.
40. Ein Abend ohne Social Media.
41. Was wolltest du schon immer einmal machen? Was hält dich davon ab?
42. Ein Tag ohne Social Media.
43. Welches Herzensprojekt schlummert in dir und verdient mehr Zeit? Wie kannst du schon heute den ersten Schritt machen?
44. Berichte jemandem von deiner Detox-Woche.

## Selbstliebe / Selbstwert

45. Wie geht’s dir? Denke einmal bewusst über diese Frage nach.
46. Was glaubst du denken die meisten Menschen innerhalb der ersten Sekunden, wenn sie dich zum ersten Mal sehen?
47. Welche Eigenschaften schätzen die anderen Menschen an dir? Falls dir auf Anhieb nichts einfällt: frage doch einfach nach :)
48. Wofür bist du heute dankbar? Überlege, wofür du dankbar sein kannst in deinem Leben und in diesem Moment.
49. Betrachte dich im Spiegel. Was findest du schön an dir?
50. Worauf bist du stolz?
51. Nimm dir selbst gegenüber eine freundliche Haltung ein. Fehler passieren und niemand ist perfekt. Höre nicht auf deinen inneren Kritiker.
52. Wenn du dir 2 lebende Menschen als deine Lehrer und Mentoren aussuchen könntest, wen würdest du wählen?
53. Nimm dir Zeit für positive Affirmationen. Sie machen selbstbewusster, zufriedener, optimistischer und langfristig auch erfolgreicher. „Ich bin stark!“, „Ich bin schön so wie ich bin!“, „Ich kann alles schaffen!“.
54. Nenne deine positiven Eigenschaften.
55. Wie redest du mit dir selbst? Bist du dein eigener Kritiker oder sprichst du mit dir, wie mit deiner besten Freundin? Sei nett zu dir selbst :)

## Challenge: Selbstbewusstsein stärken

56. Mache dir heute mindestens ein Kompliment.
57. Achte heute auf deine Körperhaltung. Welche Situation ändert deine Körpersprache negativ oder positiv?
58. Gönn dir etwas Me-Time und tue deiner Seele etwas Gutes.
59. Kreiere deine eigene Affirmation oder dein eigenes Mantra, was dich stärkt.
60. Stelle dir eine Playlist mit 5-10 Songs zusammen, die du gerne hörst. Denn auch aus belebender Musik, die zum Tanzen anregt, kannst du neue Energie schöpfen.
61. Sag heute mal nein, wenn dir danach ist.
62. Geführte Meditation von Mady Morrisson: Du bist genug! https://www.youtube.com/watch?v=mn-KTgQnYg0
63. Du spielst die Hauptrolle in deinem Leben! Wie sieht für dich ein perfekter Tag alleine aus? Plane diesen Tag doch einfach mal.
64. Halte kurz inne. Genieße, was du bis hier geschafft hast und bleib am Ball.
65. Lächle dir selbst zu und danke dir für diese Zeit, die du dir selbst und deinem Ziel gewidmet hast.
66. Na! Wie war’s?Gib dem RDJ und JeZenTi gerne ein Feedback.