

AERONIA BLOG



Briefe
AN DAS
Bewusstsein

DIE ERFOLGSMETHODE, UM DEINE ZIELE
UND VORSÄTZE ZU ERREICHEN

STARKES SELBSTBEWUSSTSEIN
FEEDBACK & PERSÖNLICHER WACHSTUM
BESSERES MINDSET
NEUE IDEEN & LÖSUNGEN
WEG AUS DER KOMFORTZONE

FEVRONIA IGNATIADI



[IGNATIADI-STYLE.DE/AERONIA](https://ignatiadi-style.de/aeronia)

© 2019

AERONIA BLOG & FEVRONIA
IGNATIADI



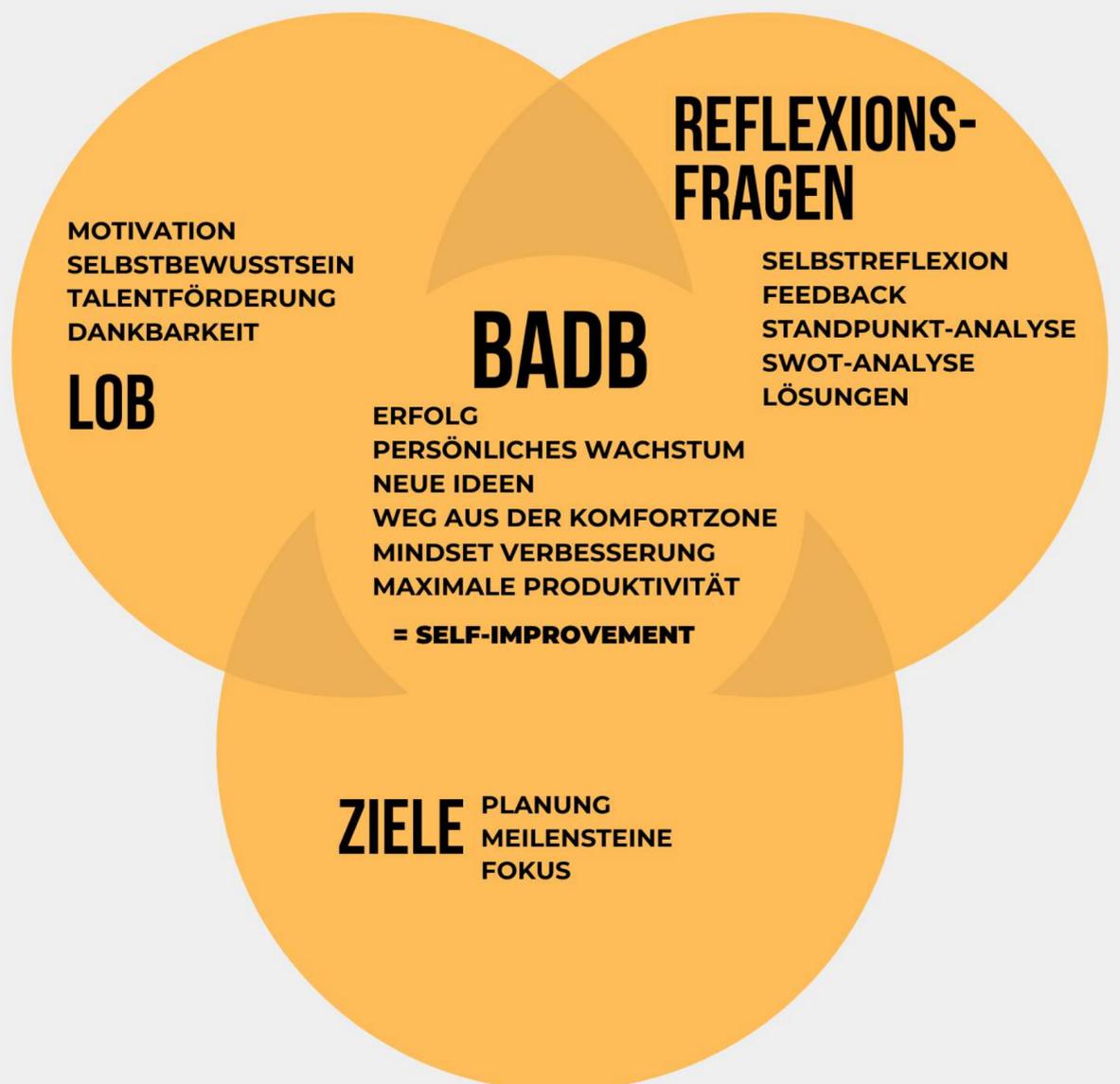
Weißt du, was die meisten Menschen von ihren Zielen trennt? Was sie daran hindert die Vorsätze, die sie sich jedes Jahr machen, auch zu erreichen? Weißt du, was DICH davon abhält dein absolutes Traumleben zu leben? Die richtige Methode, das ist alles! Doch diese Methode darf nicht nur auf Plänen und Träumen basieren. Sie soll nicht aus Luftblasen und unnahbaren Vorstellungen bestehen. Diese Methode muss mehrere Grundprinzipien und Konzepte enthalten. Sie muss dein Selbstbewusstsein stärken und deine Talente fördern, sie muss dir Feedback geben, deinen Entwicklung analysieren, dich reflektieren und dir Lösungen und Fokus bieten, wie du genau das erreichst, was du dir auch vorgenommen hast. Eine solche Methode wird dir nicht nur die notwendige Motivation schenken und Potenzial aufbauen, sie wird dich aus deiner Komfortzone herausbringen, neue Ideen wecken, dein Mindset verbessern und dir maximale Produktivität, sowie Erfolg bringen.

Genauso einer Methode sind Briefe an das Bewusstsein...

01

WAS SIND BRIEFE AN DAS BEWUSSTSEIN?

Briefe an das Bewusstsein, oder kurz BADB, umfassen insgesamt 12 Briefe an dein zukünftiges Ich, die du über das Jahr verteilt, einmal im Monat erhältst - wie ein monatliches "Newsletter". Sie enthalten persönliche Botschaften und bestehen aus drei Teilen: die Eigenmotivation durch gezielten Eigenlob, Reflexion des vorangegangenen Monats durch präzise, kognitive Fragen und zielorientierte Planung des darauffolgenden Monats.



BADB sind eine besondere Art von me-time - Zeit, die du mit dir selbst verbringst. Durch Lob, Motivation und Bestärkung bringen sie dich auf ein emotionales Hoch und bereiten dir gute Laune. Sie erinnern dich regelmäßig an alle deine Heldentaten und pushen dich, um noch vieles mehr zu erreichen. Du wirst förmlich angespornt dich einer Reflexion hinzugeben und deine Erfolge, Fortschritte und Meilensteine festzuhalten. Dadurch erhältst du regelmäßig einen zusammengefassten Stand deiner Ziele und Träume und eine Analyse, wie du in Zukunft noch besser vorankommst. Mit

BADB wirst du motiviert, dein Leben immer mehr zu optimieren, gesunde und spannende Routinen aufzubauen und dich ständig weiterzuentwickeln. Sie sind die effektivste Interaktion, die du mit dir selbst haben kannst.

BADB sind eine Mischung aus Motivationsschub/-impuls, Selbstbewusstseinsentwicklung, Reflexion und Rückblick, regelmäßiger Selbstanalyse, Persönlichkeitsentwicklung, optimaler Zielsetzung/-verfolgung/-analyse und -optimierung. Sie sind ein ausgezeichneter Cocktail von Eigenschaften und Tools, die

- dir helfen notwendige Erkenntnisse, Ideen und Schlüsse aus deiner bisherigen Vorgehensweise zu ziehen, um bei deinen persönlichen Zielen in allen Lebenslagen voranzukommen,
- dich in deinem persönlichen Wachstum und deiner Leistungsfähigkeit unterstützen und verbessern,
- dir die notwendige Selbstsicherheit und Impulse verleihen, um alle deine Wünsche und Träume zu erreichen,
- dir helfen deine Gedanken zu ordnen,
- dir neue Ideen und Anregungen geben und helfen interessante Gedankenansätze zu vereinen, um deine Projekte voranzubringen,
- dir ermöglichen deine Position im Leben zu bestimmen und alle Gegebenheiten zu bewerten,
- dich über deine Stärken und Errungenschaften, aber auch Schwächen und Verbesserungsmöglichkeiten am Laufenden halten,
- dir in deiner realistischen Eigenbewertung helfen,
- laufend deine Prioritäten und Ziele/Vorsätze aktualisieren und anpassen,
- dich zielorientiert lenken und formen.



WARUM SIND BADB SO EFFEKTIV?

02

Briefe an das Bewusstsein vereinen die Vorteile von Briefen an das zukünftige Ich, Selbstreflexion und regelmäßigem Lob. Zusammen führen diese Qualitäten zu weiteren Mehrwerten:

1. BADB holen dein wahres "Ich" hervor

"know thyself"

- Temple of Apollo at Delphi

Der beste Weg, um ein größeres Verständnis von dir selbst zu erlangen, ist es, tief in dich zu gehen und dich mit dir selbst zu befassen. Nur so wirst du dir darüber bewusst, was deine **Stärken** und Schwächen sind, aber auch welche Talente, Begabungen, Chancen und Potenziale sich in dir befinden und welche Wünsche und Träume du hast. Lernen wir z.B. eine neue Person kennen, stellen wir ihr Fragen, um uns ein Bild von ihr zu machen. Wir erkundigen uns nach ihren Interessen, Wünschen, Träumen, Ansichten, Ängsten - wir wollen ihre Geschichten hören.

Genau dasselbe kannst du mit dir selbst tun. Bereits beim Verfassen der BADB wirst du merken, was für Talente und Qualitäten in dir stecken und du wirst darauf trainiert immer mehr positive Dinge an dir zu bemerken. Durch den Fokus auf deine Begabungen filterst du heraus, was du wirklich im Leben willst und welche Assets du dafür besitzt.

Mit Reflexionsfragen machst du dich auf deinen Erfolg aufmerksam. Außerdem erhältst du die Chance "deine" Ziele in Frage zu stellen und herauszufinden, was dich wirklich glücklich machen würde und nicht dein Umfeld oder deine Eltern.

Manchmal wirst du auf bestimmte Fragen zunächst keine Antworten finden, doch das ist nicht schlimm. Dadurch erfährst du, an welchen Stellen du noch arbeiten musst. Hast du erstmal ein klares Bild von dir selber, hast du ein genaueres Verständnis deines **Bewusstseins** - der

04

größten und machtvollsten Waffe, die du besitzt und die dir niemand nehmen kann.

2. BADB steigern dein Selbstwertgefühl

Selbstbewusstsein ist die Fähigkeit, dich selbst klar zu sehen und zu verstehen, wer du bist und wie du in diese Welt passt. Dein Selbstbewusstsein ist der nächste Schritt nach der Entdeckung deines wahren "Ichs".

Hast du eine klare Vorstellung davon, wer du bist, was du kannst und was du willst, wirst du die Macht spüren, die du über dein Leben und deine Ziele hast. Du wirst all dein Können auf deine Ziele lenken, um deine Träume zu erreichen und jeder Meilenstein den du bezwingst, wird dich in deiner Macht und Power bestärken.

Wenn du deine Talente entdeckst, mit ihnen spielst, auf Abenteuer gehst und weiter ausführst, führst du dir vor Augen, welche Fähigkeiten, Begabungen und Stärken du eigentlich hast. Gehst du dann einen Schritt weiter und lobst dich in deinen BADB für das, was du bereits hast – egal wie klein oder unbedeutend es erscheinen mag – legst du die Basis für etwas sehr Wertvolles: ein starkes Selbstwertgefühl.

Dies ist vor allem wichtig, um immun gegen die Meinungen anderer zu sein. Ein gesundes Selbstbewusstsein bietet nicht nur ausreichende emotionale Intelligenz, **persönliches Wachstum**, sowie größere Empathie, es verleiht dir besseres kritisches Denken und stärkt deine Entscheidungsfähigkeit. BADB rufen dir immer wieder vergangene Erfolge in Erinnerung. Sie führen dir vor Augen, was du im letzten Monat erreicht hast und wie hart du an dir und deinen Träumen wirklich arbeitest. Deine Meinung, deine Lösungen und deine Ideen haben Priorität. Du wirst an einem Konzept für dein Leben arbeiten und spüren, wie es dich weiterbringt und dein Leben sich zum Besten verändert – du allein hast die Kontrolle.

Mit deinem neugewonnenen Selbstbewusstsein, wirst du dich gewachsen sehen größere Ziele zu erreichen – sie werden dir keine Angst mehr machen.

3. BADB machen dich zu deinem eigenen Influencer

Jeder Gedanke, den du hast, bildet eine starke neuronale Verbindung in deinem Gehirn. Je öfter du diesen Gedanken denkst, desto stärker wird er. Dein Glauben beeinflusst deine Emotionen, deine Emotionen wiederum beeinflussen deine Taten und Handlungen. Änderst du deine Gedanken, verändert sich dein Gehirn – im wahrsten Sinne des Wortes.

BADB schaffen mit **Eigenlob** diese positiven Verbindungen und Verknüpfungen, die dein Leben auf unvorstellbare und fantastische Weise

vollständig ändern können. Lobst du dich regelmäßig, so gibst du dir selbst eine Übersicht an Qualitäten und Talenten, die dich auf Ideen bringen, wie du dieses kombinieren könntest, um etwas Geniales zu schaffen. Du kultivierst außerdem Dankbarkeit für das was du hast und kannst. Dankbarkeit ist eins der besten Dinge, die du für deine emotionale Gesundheit tun kannst. Nebenbei wirkt Eigenlob auf ähnliche Weise wie positive Affirmationen. Du wertschätzt die Person, die du bist und übst dich in Sachen Selbstliebe.

Nimmst du dir vor, jeden Tag mindestens einen Erfolg zu entdecken, dann schläfst du jede Nacht mit dem Bewusstsein ein, etwas erreicht zu haben. Zusätzlich wachst du am nächsten Morgen mit der Gewissheit auf, wieder mindestens ein Erfolgserlebnis zu haben.

Regelmäßige Reflexionen zu deinem Erfolg führen dir vor Augen, was du alles kannst, erreicht hast und vor allem noch erreichen wirst. Sie zeigen dir dein wahres Potential und bestärken dich immer mehr und mehr zu erreichen. An deinen täglichen, monatlichen und jährlichen Erfolgen wirst du deine Ziele erklimmen.

Du wirst darauf "programmiert" das Konzept deines Lebens ständig zu verbessern. Durch gezielte Fragen und Aufgabenstellungen in deinen BADB wirst du gepusht, dich zu steigern und lösungsorientiert zu sein.

Nur durch Programmierung deiner Gedanken, setzt du dich deinem garantierten Erfolg aus. Du überzeugst dich selbst, dass du nicht nur in der Lage bist, wundervolle Dinge zu schaffen, sondern, dass du sie verdienst.

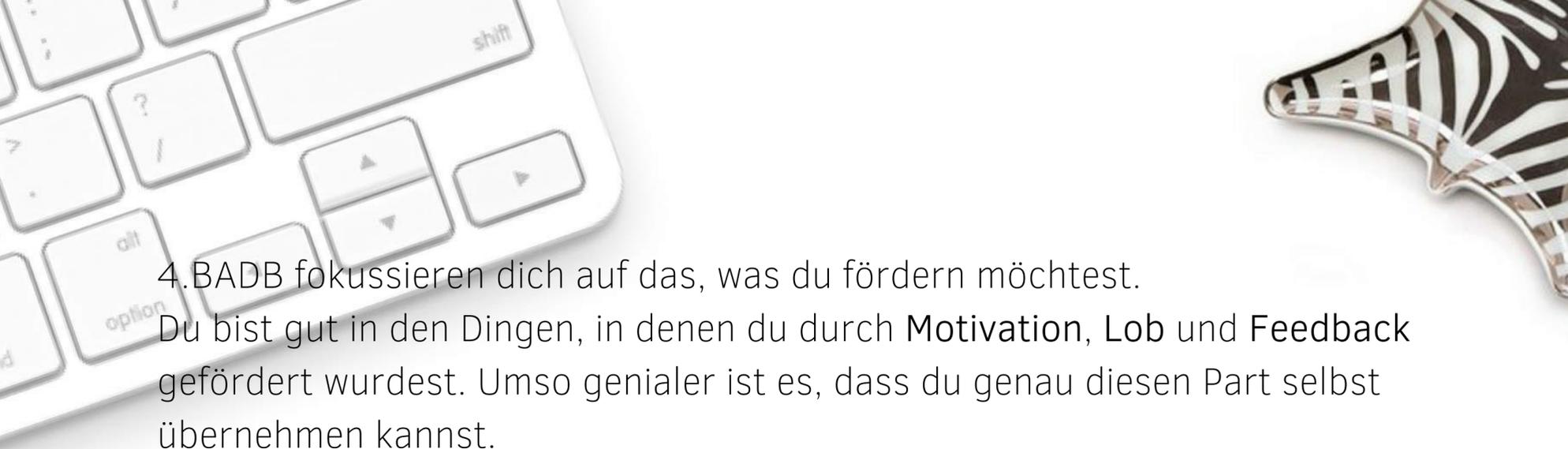
"Success breeds success"

- (US-Soziologe Robert K. Merton (1968)) -> Erfolg gebiert Erfolg!

Um erfolgreich zu sein, solltest du 50% deiner Zeit in Selbstmanagement investieren, um ein besseres Verständnis von deinen Zielen, deiner Orientierung und Planung zu erlangen.

BADB SIND Selbstmanagement!

Sie klären, was du gut gemacht hast, was verbesserungswürdig ist, was du gelernt hast, welche Fehler du gemacht hast, welche Fähigkeiten du weiterentwickelt hast und welche nächsten Schritte gemacht werden müssen. Mit den entsprechenden, präzisen BADB Fragen und Antworten lenkst du dein Leben selbst.



4. BADB fokussieren dich auf das, was du fördern möchtest.

Du bist gut in den Dingen, in denen du durch **Motivation, Lob** und **Feedback** gefördert wurdest. Umso genialer ist es, dass du genau diesen Part selbst übernehmen kannst.

Mit BADB belohnst und lobst du dich regelmäßig selbst für deine Fähigkeiten, deinen Wachstum und deine Arbeit. Dadurch förderst du dich! Du erinnerst dich außerdem immer wieder an deine Qualitäten und integrierst sie somit in deine Gedanken und machst sie zu deinen Glaubenssätzen. Das Mindeste, was du dabei erreichen kannst, ist, dass dein Unterbewusstsein in die richtige Richtung geschickt wird. Anstatt dich auf das zu konzentrieren, was du noch nicht getan hast (wie bei einer to-do Liste), konzentrierst du dich vollends auf das, was du bereits erreicht hast. Auch die Reflexionsfragen leisten ihre Arbeit, denn durch ihre korrekte und gezielte Formulierung bringen sie dir den richtigen Fokus. Sie motivieren dich am Ball zu bleiben.

Und mit der Zielorientierung am Ende jedes Briefes, kommen dir immer weitere Ziele und Meilensteine in den Sinn, sowie Ideen, wie du sie erreichen kannst.

5. Mit BADB erreichst du mehr Ziele

Mit den BADB bist du immer auf dem Laufenden, woran du arbeitest, welche Projekte du bereits abgeschlossen hast, was funktioniert und was du noch tun kannst, um deinen **Mehrwert** zu maximieren. Dies wird dich dazu inspirieren, noch aktiver zu werden und mehr aus deinen Zielen herauszuholen. Regelmäßige Verweise auf deine Fähigkeiten, neuerlangten Qualitäten und Skills, sowie erreichte Meilensteine in Kombination mit deinen Zielen werden dir als Inspiration dienen, wie du noch mehr erlangst. Du konzentrierst dich darauf, was dir am Wichtigsten ist. Das wiederum wird dir neue Anregungen geben und dich deiner weiteren Träume und Wünsche bewusst machen.

Zumal die monatliche Ergänzung von Zielen und Plänen dich nicht auf deinen Lorbeeren ausruhen lässt.

Indem die BADB deinen Fokus auf deine Träume und Wünsche legen, wirst du auch deine Gewohnheiten darauf ausrichten. Du planst und setzt Prioritäten, die dich deinen Zielen näherbringen. Damit lenkst du deine Aufmerksamkeit von der Gegenwart auf das, was noch kommen wird und verschwendest keine Zeit auf Ablenkung.

Think big!

6. BADB geben dir etwas, was du mit der Welt teilen kannst
Durch Reflexionen, sowie Lösungs- und Zielorientierung erhältst du monatlich ein Update über deine Fortschritte, Skills, Qualitäten und Ideen. Wenn du regelmäßig darüber Protokoll führst, was du alles erreicht hast, kannst oder bist, kannst du diese wertvollen Informationen, Taten und Fakten auch mit deinem Umfeld und der Welt teilen. Durch Social Medias, Blogs und anderen Plattformen bieten sich dir einmalige Gelegenheiten deine zukünftigen Arbeitgeber, Projektpartner, aber auch Freunde, Familie und Fans über deine Erfolge in Kenntnis zu setzen. Es wird dir in deiner Karriere weiterhelfen, die Aufmerksamkeit auf dich lenken, dich gegenüber anderen Bewerbern hervorheben, in Bewerbungsgesprächen für Diskussionsstoff sorgen und dich weitaus kompetenter rüberkommen lassen. Je mehr du tust, erreichst und mit anderen teilst, desto wertvoller bist du für den Arbeitsmarkt.

Außerdem lernst du für dich zu schreiben und gut über dich selbst zu reden.

„Tu Gutes und sprich darüber.“

Vor allem aber wirst du über Social Media Gruppen, Plattformen usw. wichtige Leute kennenlernen und in den richtigen Kreisen verkehren, die dich bei deinen Zielen unterstützen und voranbringen.

7. BADB fördern deine Secret Talents

Hast du schonmal von „Secret Talents“ gehört? Wir alle haben mindestens Eins. Ihren Namen haben sie daher, weil niemand außer dem Talentträger davon weiß. Solltest du vielleicht sogar ein geheimes Hobby oder eine heimliche Leidenschaft haben, so wird dich niemand anderes darin bestärken oder dich darin fördern können – außer dir selber! Solltest du dich also noch nicht bereit fühlen, dein Talent oder deine Gabe mit der Welt zu teilen, aber ein Verlangen verspüren, dich darin weiterzuentwickeln, kannst du dich mit BADB selbst in der Entwicklung unterstützen. Die **BADB-Methode** wirkt wie auch bei allen anderen Gaben. Mit Eigenlob förderst du dich, durch Reflexionen verbesserst du dein Talent, setzt dir korrekte Ziele und findest **Lösungen**, wie du das gewünschte Niveau erreichst. Ferner gibst du dir selbst das notwendige **Feedback**, welches dich voranbringt. Mit BADB kannst du dich in deinen „Secret Talents“ selbst bestärken, führst Notizen über deinen **Entwicklungs- und Wachstumsstand**, hältst deine Triumphe fest und motivierst dich selbst, um am Ball zu bleiben. Die BADB sind so effektiv, dass du aus deinem „Secret Talent“ eine ganze **Karriere** aufbauen kannst.

Was jedoch viel wichtiger ist: Durch die Ziel- und Traumorientierung und Lebensoptimierung der BADB wirst du erst auf alle deine Secret Talents aufmerksam und erlangst Selbstbewusstsein im Umgang mit ihnen. Und je mehr Ziele du erreichst, desto weniger wirst du sie geheim halten wollen...

03

BADB – SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

3.1 Schritt 1 Korrekte Ziele setzen

Das Sein ist kein fester Zustand, es ist ein Prozess – ein Fluss. Es liegt in der Natur des Menschen sich zu verändern, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Du verharrst nicht in einer Stimmung oder Verfassung, denn das menschliche Gehirn ist darauf programmiert Effekte zu erzeugen, die positive Emotionen zustande bringen – also, Glückshormone ausschüttern. Man kann demnach sagen, dass dein Gehirn es sich zur Mission gemacht hat, glücklich zu werden.

Da die Glücksgefühle beim Wiederholen einer Tätigkeit mit jedem weiteren Mal abnehmen, musst du dich immer wieder neuen "Effekten" widmen. Deine Wünsche und Träume verändern sich und du setzt dir neue **Ziele**.

Ziele geben dir wiederum einen **Fokus** und zeigen dir die **Richtung**, in die du dich bewegen möchtest. Damit dich dein Fokus jedoch richtig navigieren, animieren und voranbringen kann, musst du deine Ziele korrekt formulieren. Nur so wirst du sie letztendlich auch erreichen können und damit den gewünschten Effekt erzeugen.

Wie gehst du also vor?

LEBENSBEREICHE

Um ein ausgeglichenes Leben zu führen, sollten auch deine Ziele auf Balance ausgerichtet sein. Sie werden daher mehr als nur einen Bereich deines Lebens decken. Nimm dir einen Zettel und schreibe alle Gebiete deines Lebens auf, die du hast. Berücksichtige jedoch, dass es auch Sektoren geben kann, die zwar noch nicht in deinem Leben integriert sind, die dir jedoch **Mehrwert** bieten und deine **Lebensqualität** steigern können. Unter solche Themengebiete fallen:

- Karriere
- Finanzen
- Familie
- Bildung
- Gesundheit (körperliche und geistige)
- Persönliche/kreative Erfüllung
- Spirituelle Erfüllung

Hast du alle Bereiche festgelegt geht es an die Ziele.

ZIELE

Bestimmt hast du bereits davon gehört, dass Ziele SMART sein müssen. Das liegt daran, dass sie folgende Qualitäten beinhalten müssen:

Specific – Formuliere dein **Ziel** klar und deutlich. Deine Wortwahl darf keinen Raum zur Missinterpretation lassen oder einen Intervall an Endpunkten bieten. Immerhin willst du bei einem Wettrennen die Ziellinie klar vor deinen Augen sehen und keine Anweisungen von wegen „In ca. 100 Metern solltet ihr am Ziel sein.“ Willst du z.B. ein Buch schreiben, dann wird die Publikation deines Buches, also der Tag, an dem dein Buch für die Welt zugänglich gemacht wird, dein Ziel sein. Genauso solltest du es auch formulieren – präzise und genau.

Schwammig formulierte Ziele, wie „abnehmen“ oder „Geld sparen“, ohne **Präzision** (und Beachtung der unteren Punkte) werden dir also überhaupt nichts bringen.

➤ BADB helfen dir deine Ziele nicht nur immer wieder vor Augen zu halten, sondern sie regelmäßig zu aktualisieren. Es kann durchaus vorkommen, dass sich deine Ziele im Laufe des Prozesses verändern, da du mehr über das Projekt oder dich selbst erfährst.

Es ist vollkommen in Ordnung, seine Ziele zu ändern und anzupassen. Wichtig ist nur, dass sie Specific sind!

Masurable – Deine Ziele sollten an einzelnen **Meilensteinen** messbar sein. Das ist zum einen wichtig, um zu wissen, ob du dich auf dem richtigen Weg befindest. Zum anderen werden dich die einzelnen erreichten **Zwischenerfolge** motivieren weiterzumachen.

➤ Genau deswegen sind BADB äußerst effektiv, denn durch ihre gezielten Fragen erlauben sie dir **präzise Rückblicke** und damit grundlegende Einsichten zum Stand deiner einzelnen Meilensteine und Ziele. Nebenbei helfen dir regelmäßige Reflexionen mögliche Fehler oder Schwächen zu identifizieren und zu eliminieren.

Attainable – Bedenke, dass deine Ziele erreichbar und realisierbar sind. Das ist keineswegs die Aufforderung, deine Träume über Bord zu werfen, um einen langweiligen Bürojob anzunehmen – außer natürlich du willst es. Es ist eher wichtig, dass du deinen Traum realistisch einschätzt, was die einzelnen Schritte anbelangt. Wenn du noch nie ein Buch geschrieben hast, wäre es zwar möglich, jedoch unwahrscheinlich, dass du direkt am NaNoWriMo teilnimmst. Du wirst auch nicht in einer Woche einen Verlag finden. Solltest du deine Ziele jedoch so formuliert haben, wird es dich am Anfang vielleicht anspornen härter zu arbeiten. Am Ende wirst du jedoch keins deiner Ziele erreicht haben, was einen gegenteiligen Effekt erzeugen wird. Das kann wiederum ein harter Schlag für dein Selbstbewusstsein sein. Recherchiere daher, wie andere zu ihren Erfolgen auf dem Gebiet gekommen sind. Frage in Gruppen und Foren andere Autoren, wann sie ihren ersten Roman beendet haben und plane immer genug Puffer ein. Think big!

➤ BADB werden dir in jedem Fall dabei helfen die Erreichbarkeit und Realisierbarkeit deiner Ziele zu prüfen, denn kontinuierliche Rückblicke gewähren dir einen Einblick, wie gut du mit deinem festgelegten Zeitplan und den einzelnen **Schritten** klar kommst. Solltest du mehrere Monate hintereinander feststellen, dass es nicht funktioniert, kannst du deine Ziele für die Zukunft überarbeiten. Außerdem sammelst du Erfahrung und **Feedback**, wie du dein Ziel anzugehen hast und kannst dieses Wissen für alle deine anderen Ziele anwenden.

Relevant – Überlege dir, wer du am Ende deines Lebens sein willst. Was willst du erreicht haben? Welche Qualitäten und Fähigkeiten willst du besitzen? Von welcher Karriere träumst du? Nun filtere das absolut Relevante aus, ohne dass du dir dein Leben nicht vorstellen kannst. Setze genaue Prioritäten. Fähigkeiten oder Dinge, die du ‚just for fun‘ besitzen willst, lässt du komplett weg. Was übrig bleibt ist eine VIP Liste deiner Ziele. Diese Ziele sollst du nun in Etappen und Meilensteine aufbrechen.

Deine Ziele müssen für das Gesamtbild deines Lebens – das, was du am Ende erreicht haben willst – von Bedeutung sein. Das heißt natürlich nicht, dass du dich nicht neuen und aufregenden Abenteuern widmen kannst. Aber zu viele breitgefächerte Ziele werden dich ablenken und deine Zeit in Anspruch nehmen, so dass du entweder kein einziges Ziel erreichst, oder nichts Relevantes.

➤ Auch hierbei helfen die BADB deinen **Fokus** auf das zu lenken, was für dich und deinen Lebensweg von Bedeutung ist. Den sowohl durch den **Lob** der bereits erreichten und wertvollen Qualitäten, als auch durch die konkreten und treffend gestellten **Fragen** werden genau die Bereiche beleuchtet, denen du dich tatsächlich widmen willst.

Time Bound – Deine Ziele brauchen eine Deadline.

"Give me six hours to chop down a tree and I will spend the first four sharpening the ax."

— Abraham Lincoln

Ohne Zeitlimit hast du "unendlich viel" Zeit, um deine Ziele zu erreichen. Und glaube mir: du wirst sie vollends ausnutzen und erst merken, dass dein Leben vorbei ist, wenn es zu spät ist. Denn immer, wenn man sich vornimmt an seinem Traum zu arbeiten, denkt man sich: „Ach, heute bin ich zu müde, mache ich morgen. Die Sache läuft mir ja nicht weg.“ Und so wird es schließlich ewig gehen. Wer hingegen eine Deadline einzuhalten hat, hat Druck, Dringlichkeit und Tatendrang. Wichtig ist dabei, dass jeder Meilenstein und jeder Teilschritt eine eigene DRINGENDE Deadline hat.

Teile deine Ziele und Meilensteine daher in einen 5 Jahres-, 1 Jahres- und Monatsplan auf. Bedenke: Deine Ziele sind das Endresultat, die Meilensteine hingegen bilden die einzelnen Zwischenschritte.

"Most people overestimate what they can do in one year and underestimate what they can do in ten years."

- Bill Gates

- Beachte bitte, dass Ziele setzen, genau wie das Sein, ein Prozess ist. Deine Pläne brauchen ständige Bewertung und Überarbeitung. Nur so kannst du sicher gehen, dass sie noch aktuell sind. Das erreichst du mit regelmäßiger Selbstreflexion in Form von BADB. Gleichzeitig brauchst du für die BADB-Methode erst einmal Ziele.

WICHTIG!!! Auch wenn deine Ziele dir einen Endpunkt bieten, auf den du dich konzentrierst, solltest du dich niemals darauf verharren. Konzentriere dich auf den Weg, den du einlegen musst, um deine Ziele zu erreichen.

„Der Weg ist das Ziel.“

Lasse dein Glück nicht vom Resultat abhängen. Und sollte der Weg nicht deinen Vorstellungen entsprechen, so bedenke:

„Alle Wege führen nach Rom.“

Ein Resultat lässt sich durch viele verschiedene Art und Weisen erzeugen. Genau deswegen ist es wichtig, dass du auch deine Meilensteine festhältst und reflektierst. Denn möglicherweise erhältst du auf unvorhersehbare Weise schneller ein Ergebnis, als du es geplant hast.

Hast du deinen Zeitplan für nächstes Jahr erstellt und auf 12 Monate aufgebrochen, geht es an die BADB...

3.2 Schritt 2:

12 Briefe an das Bewusstsein

03

Du hast also deine Ziele ausformuliert, einen Jahresplan erstellt und alle Meilensteine auf Monate verteilt.

Was nun?

Nun geht es ans Briefe schreiben.

Betrachte es als ein kreatives Spiel, bei dem du dich in deiner Wortgewandtheit austoben darfst. Es ist wie ein Aperitif – ein Vorgeschmack auf das, was nächstes Jahr kommt und worauf du dich freuen darfst. Der Prozess des Schreibens ist Teil der **Motivation** und produktiv-effektiven Vorbereitung. Du erstellst 12 monatliche Werbetexte für die aufregenden Abenteuer, auf die du dich begeben wirst. Gleichzeitig rufst du deinem zukünftigen Ich all die Wunder, Talente, Taten und Qualitäten in Erinnerung, die du bereits erreicht hast. Den unveränderlichen Bestandteil bilden die **Reflexionsfragen**.

Mit dem verfassen der 12 Briefe beginnst du am Besten im November oder Dezember. Die Briefe werden auf den jeweils letzten Tag jedes Monats datiert und gelten für den jeweils darauffolgenden Monat. Deinen ersten Brief für den Januar erhältst du also am 31.12. des vorherigen Jahres, der Februar Brief kommt am 31.01 usw. Der letzte Brief für Dezember sollte dementsprechend am 30.11. kommen. (Wie die Briefe verschickt werden, sowie alle weiteren Infos erhältst du in Kapitel 4.3.)

Kommen wir nun zu der Aufteilung...

Du beginnst zunächst mit einer Anrede. Dabei sprichst du dich mit deinem bevorzugten Namen oder einem beliebigen, für dich angenehmen Kosenamen an.

Wenn du magst, kannst du für jeden deiner 12 Briefe eine andere Anrede benutzen. Wichtig ist, dass dir die Anrede bereits zuspricht, damit du dich auf das, was kommt, freuen kannst.

z.B: Mein/e Liebe/r....

Im nächsten Schritt widmest du dich ausgiebig der eigenen Ehrung durch Schmeichelei und Komplimente.

Mache vorab folgende Übung:

Nimm ein Blatt Papier, ein Journal oder erstelle eine Word Datei und schreibe 100 Gründe, warum du einfach großartig bist. Danach kannst du es ausdrucken und an sichtbaren Stellen in deiner Wohnung aufhängen oder es auf Post Its schreiben und überall verteilen. Trage ein Exemplar auch in deinem Portemonnaie mit, damit du es immer Griffbereit hast, wenn du es brauchst. Solltest du dich das nächste Mal fragen, welchen Sinn alles noch hat und wieso du überhaupt weitermachen sollst, lies dir einfach die Liste durch.

P.S. 100 ist nur eine vage Richtlinie. Du kannst es zu einem regelrechten Spiel entwickeln und jeden Tag eine neue Sache aufschreiben. Das wird dich dazu motivieren, noch mehr tolle Sachen zu machen.

Und nein, 100 Punkte sind nicht zu viel. Mit ein wenig Überlegung werden dir vermutlich noch mehr einfallen!

Sobald du genug Ideen hast, kannst du sie nun zu einem Text verflechten und weiter ausschmücken. Betone dabei die Dinge, die du bereits erreicht hast, die du kannst oder Qualitäten, die du an dir besonders schätzt. Schmücke sie mit vielen Adjektiven aus und vertiefe, was du alles mit diesen Fähigkeiten in Zukunft machen und erreichen kannst oder wie du sie kombinieren könntest. Lasse deine Fantasie ruhig spielen und gehe auf die Volle. Wenn du also gern Gitarre spielst, dann schwärme ruhig davon, dass du eine fabelhafte Gitarristin bist, die ganze Songs komponieren und sogar sofort auf der Bühne stehen könnte – wenn sie es wollen



würde. Dabei macht es nichts aus, wenn du dich noch im Anfangsstadium befindest. Lobe dich ausgiebig. Sei nicht bescheiden. Nimm alle deine Talente unter die Lupe und lasse sie auf dem Papier glänzen, als würdest du eine Bewerbung schreiben. Tobe dich richtig aus.

Sollte bei dir etwas in Arbeit, jedoch noch nicht abgeschlossen sein, so hebe hervor, wie hart du daran arbeitest und dass du stolz auf alle deine Fortschritte bist. Füge hinzu, dass du es kaum abwarten kannst, herauszufinden, was du in Zukunft noch alles erreichst, wenn du so weiter machst.

Sprich alle deine Entwicklungen an, egal wie groß oder wie klein sie sind. Es könnten z.B. Ernährung umstellen, Sport treiben, mehr Bücher lesen, Kurse/Seminare belegen, neue Hobbies entdecken und aufgreifen etc. sein.

Den nächsten Punkt bilden die Selbstreflexion und der Rückblick durch folgende Fragen:

- Welche Ziele hast du bereits erreicht?
- Welche Vorsätze sind derzeit in Arbeit?
- Welche Vorsätze behältst du aus dem letzten Monat/den letzten Monaten bei?
- Was könntest du besser machen?
- Welche Dinge hast du geändert?
- Welche neuen Ziele hast du?
- Welche Vorsätze hast du verworfen? Warum?
- Was hat geklappt? Wie kann man es verbessern?
- Was hat nicht geklappt? Warum? Wie kann man es ändern?

Zum Schluss bringst du einen saftigen Vorgeschmack auf den darauffolgenden Monat und präsentierst deine Ziele für die nächsten Wochen.

Stelle dir vor, du wärst Moderatorin eines Sportevents und musst alle richtig in Stimmung bringen. Rede dich selbst an und heitere dich auf. Mache Lust auf deine Ziele und rühre die Werbetrommel.

Beende deinen Brief mit lieben Worten oder anderen Anregungen, oder einfach:

„Verändere mindestens eine Sache!

Bis zum nächsten Monat!

In Liebe
dein Ich!“

Beispiel

Meine liebste Fevronia,

ein Monat ist vergangen und du hast bereits drei Ziele auf deiner Wanted-Liste rot durchgestrichen und viele weitere sind bereits sehr tief in Arbeit. Noch vor einiger Zeit wären Vorsätze nur eine weitere Liste gewesen, die dem Mülleimer angehörten, doch dieses Jahr ist ALLES KOMPLETT ANDERS!!!! Dieses Jahr IST dein Jahr! Es ist ein MAGISCHES Jahr, ein WUNDERVOLLES Jahr ALLEIN FÜR DICH GEMACHT!!!! Und es steckt noch so viel Potential und es gehört ALLES DIR! Mit jedem Tag MEISTERST du deine Dehnung NOCH besser. Nur noch ein Katzensprung trennt dich vom SPAGAT! Auch die Brücke aus dem Stand belastet weder deinen Kreislauf, noch deinen Rücken. Du kannst deinen Oberkörper bald mit Leichtigkeit aus der Brücke auf den Boden legen! Aus dir wird IMMER MEHR ein AUSGEZEICHNETER Gymnast! Auch Forteon reift FABELHAFT heran! Die Geschichte ist mit so vielen Details und intelligent, verzwickten Elementen gespickt, dass es den großen Klassikern eine überragende Konkurrenz darstellt! Allein Mack's Tagebuch ist ein AUSGEZEICHNETES ALLEINSTEHENDES WERK und ein Schatz an Details, Informationen und Background, sowohl für Forteon, als auch für seine Fortsetzungen. NICHT ZU VERGESSEN: Du liest so viel breitgefächerte Literatur, dass du dir enormes Wissen angeeignet hast! Alles in einem bist du bereits enorm über dich selbst hinausgewachsen!

Wir fangen gar nicht erst an mit deinen MAKE-UP UND FRISIER SKILLS!!! Schau dir allen dein Instagram Profil an!! Wie weit du dich jedes Mal selbst übertriffst und steigerst...

Nun ist es an der Zeit einen Rückblick zu starten:

Welche Ziele hast du bereits erreicht?

Welche Vorsätze sind derzeit in Arbeit?

Was könntest du besser machen?

Welche Dinge hast du geändert?

Mach es dir zu deinem Ziel, im Juni deine Strategie zu ändern! Probiere es aus, die Sachen aus einem ganz anderen Winkel zu betrachten und anzugehen. Selbst wenn etwas Bestens klappt, heißt es nicht, dass es nicht verbessert und optimiert werden kann!

Bleibe weiterhin das kreative Genie, welches du bist und immer warst! Lasse deine Kreativität in voller Pracht aufblühen. Lebe jeden Tag nach deiner Lust und Laune! Verbiege dich für niemanden, denn du bist perfekt so, wie du bist! Lies so viele Psychologie Bücher, wie du nur kannst!

Bis zum nächsten Monat!

*In Liebe
dein Ich!*

03

3.3 Schritt 3: Was dann?

Nun hast du also deine 12 Briefe, und jetzt?

Es ist an der Reihe dafür zu sorgen, dass du sie in der Zukunft auch pünktlich bekommst. Zum Glück gibt es hierzu einige Möglichkeiten.

1. FutureMe - Du kannst sie über FutureMe an dich selbst schicken. FutureMe ist eine Seite die sich darauf spezialisiert Briefe ans zukünftige-Ich zu versenden, die du dann per E-Mail erhältst.
2. E-Mail - Alternativ kannst du dein normales E-Mail-Programm verwenden, den in den meisten Fällen hast du die Option, zeitversetzte E-Mails zu versenden. Setze dafür nur den entsprechenden Tag und die Uhrzeit - fertig!
3. Kalender - Natürlich haben auch digitale Kalender eine Timer- bzw. Erinnerungsfunktion, die du nutzen kannst. Erstelle 12 Termine und kopiere die entsprechenden Briefe in die Beschreibung.
4. BuJo/Wandkalender - Solltest du kein Freund von Technik sein, kannst du selbstverständlich die Briefe auch von Hand schreiben oder ausdrucken. Stecke sie in Umschläge und klebe sie in deinen Wandkalender oder lege sie in dein BuJo. Dieser Hack hat etwas von einem Adventskalender und du kannst dich jeden Monat auf ein Türchen freuen.

Hast du alle Briefe erfolgreich „versandt“, brauchst du gar nichts mehr zu machen. An den jeweiligen Terminen erhältst du dann deine persönliche private Botschaft und wirst ganz von alleine wissen, was zu tun ist:

1. Du liest dir deinen Brief durch!
Wichtig ist, dass du nicht kritisch gegenüber dem bist, was darinsteht, sondern die Komplimente auf dich wirken lässt – nimm sie an! Alles, was du in deinen Briefen verfasst hast, bist

DU - gerade, WEIL du es selbst über dich geschrieben hast!
All diese Talente, Taten und Können gehören dir und nur dir ganz alleine!
Spüre die Stärke in dir und empfang den inneren Boost!

2. Beantworte die Fragen!

Führe ein Journal für deine monatlichen Reflexionen und Auswertungen. Das kann dein Bullet Journal, ein separates Notizbuch oder Notizdateien bei Evernote sein.

Nimm dir Zeit für jede einzelne Frage. Beantworte sie wahrheitsgetreu und mache dir alle notwendigen Gedanken. Gerne kannst du verschiedene Tracker einführen, die dir beim Sammeln der notwendigen Informationen in Zukunft helfen sollten. Zum Beispiel, könntest du ein tägliches Erfolgsjournal führen, wo du selbst die kleinsten Errungenschaften aufschreibst. In jedem Fall solltest du einen Tracker für deine Ziele haben, den du regelmäßig aktualisierst und ergänzt – vor allem, wenn sich deine Ziele mitten im Jahr ändern sollten (was im Übrigen vollkommen normal ist – keine Angst).

TIPP: Erfolge, neue Talente und Auswertungen der Reflexionsfragen können für den **Lob** in den BADB für das nächste Jahr verwendet werden.

3. Erstelle einen Handlungsplan für den Monat!

Du kannst direkt in deinem Kalender planen – egal ob digital, gedruckt oder in Form eines BuJos. Integriere deine Ziele für den kommenden Monat in deinen Planer. Überlege dir dabei, welche der Ziele ein Habit, also eine Gewohnheit, werden müssen – z.B. eine neue Sportroutine, um fit zu werden oder tägliches Lesen, um den geistigen Horizont zu erweitern. Und welche Ziele in einzelne Sitzungen oder Termine aufgeteilt werden müssen – z.B. die einzelnen Phasen, bei der Verfassung eines Buches oder einer Kurzgeschichte. Schau dir nun alle festen Termine für den kommenden Monat an. Ergänze sie mit den nötigen Zeitpuffern – z.B. die Einberechnung des Weges zur Arbeit. Schau dir alle Zeitfenster und -blasen an, die du nun hast. Wie kannst du deine Ziele am besten integrieren? Gibt es Termine, die du verschieben oder zusammenlegen kannst, um mehr Zeit zu gewinnen? Wie kannst du simple Routinearbeit, wie Putzen oder Kochen, sinnvoll für deine Ziele nutzen – z.B. indem du Hörbücher hörst? Wie kannst du Wartezeiten beim Arzt oder Bus- oder Bahnfahrt, nutzen? Vergiss gleichzeitig nicht Ruhe- und Erholungszeiten, so wie Zeit für Freunde und Familie einzuteilen.

- Improve Yourself -

deine Ferronía

19