

Raus aus dem Hamsterrad, rein in das Leben

**Fünf Ideen für dich, um deine Ziele zu verfolgen und
das Ankommen nicht zu vergessen.**

Wir wollen wachsen, etwas schaffen und vorankommen. Schwierig wird es, wenn wir nur noch dem nächsten Ziel hinterherlaufen und das Erreichte kaum wahrnehmen. Dieses Worksheet hilft dir, deine Richtung zu prüfen und bewusster zwischen Streben und Genießen zu wechseln.

1 Der Luxus von heute ist der Standard von morgen

An positive Veränderungen gewöhnen wir uns oft schnell. Was gestern ein großer Wunsch war, fühlt sich heute selbstverständlich an.

Ankommen bewusst verlängern.

Was ist heute selbstverständlich, das ich mir vor fünf Jahren gewünscht habe?

Was habe ich zuletzt erreicht, ohne es wirklich zu würdigen?

2 Streben und Genießen in Balance bringen

Ziele, Entwicklung und Herausforderungen können guttun. Gleichzeitig brauchen wir Momente, in denen wir innehalten und das Leben wahrnehmen.

Nicht entweder oder: Streben und genießen

Wo bin ich gerade viel im Streben und wenig im Genießen?

Wie könnte ein kleiner Moment des Ankommens heute aussehen?

3 Das Wenn-dann-Denken erkennen

„Wenn das Projekt fertig ist, dann ...“
Oft folgt auf das erreichte Ziel sofort die nächste Bedingung.

Das Leben beginnt nicht erst später.

Worauf warte ich gerade, bevor ich mir etwas Schönes erlaube?

Welchen kleinen Teil davon könnte ich bereits heute leben?

4 Den Nordstern hinterfragen

Manchmal verfolgen wir ein Ziel, weil es früher wichtig war oder weil es der nächste logische Schritt scheint.

Richtung vor Geschwindigkeit.

Was ist mein Nordstern, den ich gerade verfolge?

Will ich dieses Ziel heute wirklich noch – und warum?

5 In den Moment eintauchen

Körperlich sind wir oft hier, gedanklich schon beim nächsten Termin. Kleine Unterbrechungen helfen, den aktuellen Moment wahrzunehmen.

Lass den Hamster kurz stehen.

Bei welchem Kontextwechsel halte ich künftig bewusst inne?

Was nehme ich wahr, wenn ich kurz stehen bleibe?

Deine drei Fragen zum Mitnehmen:

1. Worauf warte ich gerade?
2. Welches Ziel verfolge ich und will ich das noch?
3. Wann bleibe ich heute kurz stehen?