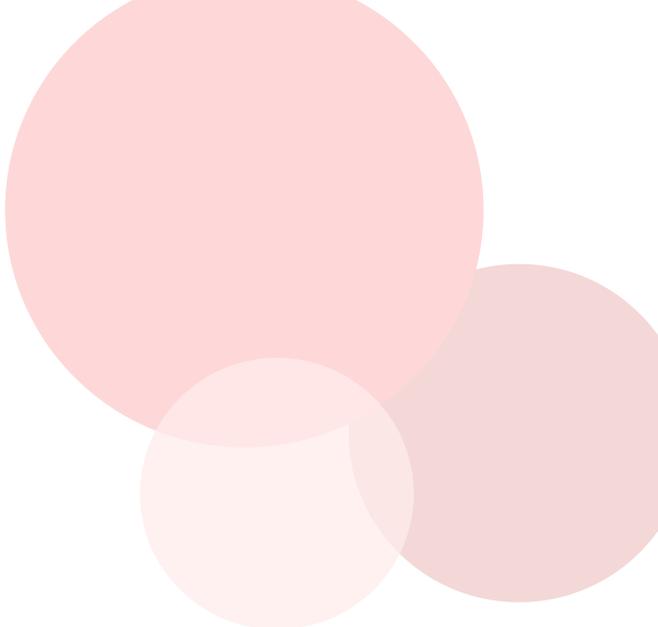


Minimal Mindset Challenge

IN 30 TAGEN ZU MEHR KLARHEIT
IM INNEN & AUSSEN



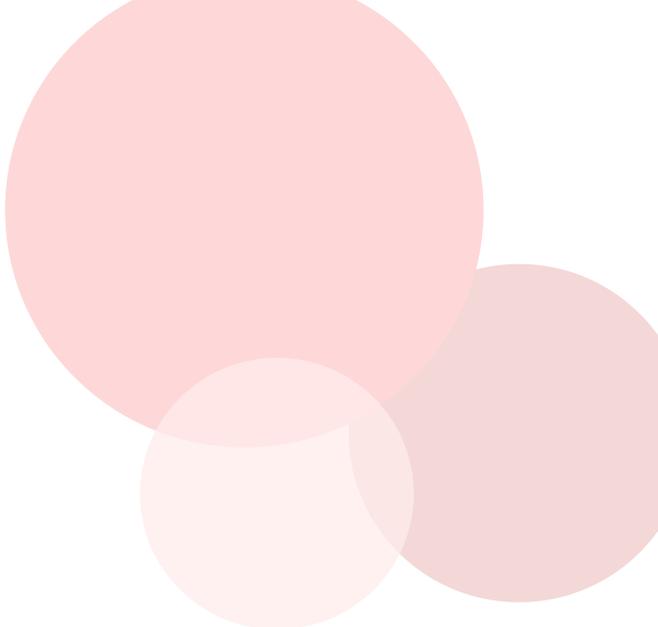
WORKBOOK VON
CHRISTINE NEDER



Willkommen zur Minimal Mindset Challenge!

In den nächsten 30 Tagen wirst du sowohl deine innere als auch äußere Klarheit durch gezielte Reflexion und praktisches Ausmisten stärken. Diese Challenge führt dich Schritt für Schritt durch deine Wohnräume und hilft dir, deinen Alltag zu vereinfachen, Ballast abzuwerfen und deinen Fokus auf das Wesentliche zu richten.

Gleichzeitig wirst du durch tiefgehende Reflektionsfragen angeregt, mehr über dich selbst, deine Werte und Ziele herauszufinden. Es geht nicht nur um Ordnung im Außen, sondern auch darum, mentalen Freiraum zu schaffen und deine innere Balance zu stärken. Lass uns gemeinsam die Reise zu mehr Klarheit und Minimalismus beginnen!



Challenge Aufbau: 30 Tage für mehr Klarheit

Die Challenge ist so gestaltet, dass du an jedem der 30 Tage drei Reflektionsfragen erhältst. Nimm dir gerne 10-15 Minuten Zeit, um intensiv darüber nachzudenken. Die Fragen sollen dir helfen, tiefer zu reflektieren und Klarheit über dich selbst und dein Leben zu gewinnen. Überlege bei jeder Frage: Was steckt wirklich dahinter?

Zusätzlich gibt es jeden Tag eine kleine Aufgabe zum Ausmisten, um auch in deinem äußeren Umfeld Klarheit zu schaffen. Nimm dir hierfür 10-20 Minuten Zeit, um in deinem eigenen Tempo vorzugehen. Es geht nicht darum, alles auf einmal zu erledigen, sondern Schritt für Schritt Ordnung und Raum für Neues zu schaffen.

Viel Freude und Inspiration
Deine Christine

TAG 1

Reflektionsfragen:

Was sind meine größten Stärken?

Bin ich zufrieden mit meinen aktuellen Beziehungen?

Was bedeutet für mich berufliche Erfüllung?

Küche: Kühlschrank und Vorratskammer

- Schritt 1: Räume den Kühlschrank komplett aus.
- Schritt 2: Sortiere abgelaufene und verdorbene Lebensmittel aus.
- Schritt 3: Reinige die Regale und ordne die verbleibenden Lebensmittel nach Kategorien (z. B. Milchprodukte, Gemüse, Getränke).
- Schritt 4: Wiederhole diesen Prozess für die Vorratskammer.

Tipp: Nutze durchsichtige Aufbewahrungsboxen, um langfristig den Überblick über deine Lebensmittel zu behalten.

TAG 2

Reflektionsfragen:

Bin ich zufrieden mit meinem aktuellen Beruf?

.....

.....

Was sind meine größten Schwächen?

.....

.....

Welche Rolle spielt Kommunikation in meinen Beziehungen?

.....

.....

Küche: Schränke und Schubladen

- Schritt 1: Nimm alle Gegenstände heraus.
- Schritt 2: Sortiere Doppeltes, Kaputtes oder Selten-Genutztes aus.
- Schritt 3: Reinige die Schränke und Schubladen gründlich.
- Schritt 4: Ordne die verbleibenden Gegenstände sinnvoll an.

Tipp: Verwende Schubladeneinsätze und Aufbewahrungsboxen, um kleine Gegenstände zu organisieren – und die Ordnung zu behalten.

TAG 3

Reflektionsfragen:

Welche Werte sind mir am wichtigsten?

Was gefällt mir an meinem Beruf?

Wie gehe ich mit Enttäuschungen in Beziehungen um?

Küche: Elektrogeräte

- Schritt 1: Räum alle Elektrogeräte aus den Schränken.
- Schritt 2: Sortiere aus, was du nicht regelmäßig benutzt.
- Schritt 3: Reinige die Elektrogeräte gründlich.
- Schritt 4: Stelle nur die Geräte zurück, die du häufig nutzt.

Tipp: Überlege, ob du Geräte kombinieren kannst. Brauchst du wirklich einen separaten Mixer und Standmixer, oder gibt es ein Gerät, das beide Funktionen abdeckt?

TAG 4

Reflektionsfragen:

Wofür bin ich in meinem Leben am meisten dankbar?

.....

.....

Was gefällt mir nicht an meinem Beruf?

.....

.....

Bin ich zufrieden mit meinen aktuellen Beziehungen?

.....

.....

Wohnzimmer: Oberflächen und Regale

- Schritt 1: Räum alle Oberflächen und Regale komplett ab.
- Schritt 2: Sortiere Bücher, Deko-Artikel und sonstige Gegenstände aus.
- Schritt 3: Staube die Oberflächen und Regale ab.
- Schritt 4: Stelle nur die Gegenstände zurück, die dir Freude bereiten oder regelmäßig genutzt werden.

Tipp: Halte Oberflächen möglichst frei, um den aufgeräumten Eindruck so lang wie möglich zu erhalten.

TAG 5

Reflektionsfragen:

Was sind meine langfristigen Ziele?

Welche Menschen inspirieren mich in meinem sozialen Umfeld?

Welche beruflichen Ziele habe ich?

Wohnzimmer: Medien

- Schritt 1: Sortiere deine DVDs, CDs, Bücher und Zeitschriften
- Schritt 2: Überlege, was du behalten möchtest, und sortiere den Rest aus.
- Schritt 3: Organisiere DVDs oder CDs in Boxen.

Tipp: Nutze digitale Alternativen, um Platz zu sparen (z. B. Streaming-Dienste statt DVDs, e-Reader anstatt Bücher).

TAG 6

Reflektionsfragen:

Welche kurzfristigen Ziele habe ich? In den nächsten Wochen oder Monaten?

Wie kann ich meine Fähigkeiten verbessern?

Was schätze ich an meinen Freunden?

Wohnzimmer: Möbel und Dekoration

- Schritt 1: Überprüfe deine Möbelstücke und Dekoration.
- Schritt 2: Sortiere aus, was nicht mehr gefällt oder genutzt wird.
- Schritt 3: Reinige und ordne die verbleibenden Möbel und Dekorationen.

Tipp: Weniger ist oft mehr – halte die Dekoration schlicht und funktional.

TAG 7

Reflektionsfragen:

Was macht mich glücklich?

Was würde ich gerne besser können?

Welche Beziehungen möchte ich verbessern?

Kleiderschrank: Kleider und Anzüge

- Schritt 1: Nimm alle Kleider und Anzüge aus dem Schrank.
- Schritt 2: Sortiere nach Anlässen (z.B. Freizeit, Arbeit, festlich).

Tipp: Bewahre empfindliche Kleidungsstücke in Kleidersäcken auf.

TAG 8

Reflektionsfragen:

Welche Erfahrungen haben mich am meisten geprägt?

.....

.....

Wie sieht mein idealer Arbeitstag aus?

.....

.....

.....

Welche Menschen sind mir am wichtigsten?

.....

.....

Kleiderschrank: Oberbekleidung

- Schritt 1: Nimm alle Oberteile aus dem Schrank.
- Schritt 2: Probiere alle Kleidungsstücke an. Entscheide, was du behältst.
- Schritt 3: Organisiere die Oberteile nach Typ (T-Shirts, Blusen, Pullover).

Tipp: Überlege dir eine feste Regel, z. B. "Wenn ich es in einem Jahr nicht getragen habe, kommt es weg."

TAG 9

Reflektionsfragen:

Was möchte ich in meinem Leben ändern?

Wie gehe ich mit beruflichen Herausforderungen um?

Wie wichtig ist mir Zeit alleine?

Kleiderschrank: Hosen und Röcke

Schritt 1: Nimm alle Hosen und Röcke aus dem Schrank.

Schritt 2: Sortiere nach Typ und Farbe.

Tipp: Lege vorher fest wie viele Hosen und Röcke du wirklich brauchst.

TAG 10

Reflektionsfragen:

Was macht mich unglücklich?

Welche Erfolge habe ich bisher erzielt?

Wie gehe ich mit Konflikten in Beziehungen um?

Pause und Reflexion

- Schritt 1: Nimm dir Zeit zur Entspannung und genieße die bisherigen Erfolge. Worauf bist du am meisten stolz?
- Schritt 2: Reflektiere über den Prozess und notiere dir eventuelle Herausforderungen und Lösungen.
- Schritt 3: Kümmere dich um deine wöchentliche Coaching Übung!

Rad der Klarheit

In dieser Übung geht es darum, herauszufinden, was Klarheit im Innen und Außen für dich bedeutet, wie viel davon du bereits hast und wie du mehr davon erlangen kannst. Die Übung besteht aus zwei Schritten.

Schritt 1: Fokus finden

Suche dir aus den 20 Kategorien die sechs aus, die dir momentan am wichtigsten sind, wenn es um Klarheit in deinem Leben geht. Nimm dir die Zeit, jede Kategorie laut vorzulesen und dich zu fragen: „Auf einer Skala von 1-10, wie wichtig ist mir zum Beispiel mentale Klarheit?“ Dabei steht 1 für „gar nicht wichtig“ und 10 für „super wichtig“. Entscheide dich für die sechs Kategorien, die für dich gerade am bedeutsamsten sind.

Begriffe:

Mentale Klarheit: Fokus, Konzentration und Gedankenklarheit.

Emotionale Klarheit: Klare Gefühle, emotionale Intelligenz, Umgang mit Emotionen.

Spirituelle Klarheit: Innerer Frieden, Selbstreflexion, spirituelles Wachstum.

Ziele und Visionen: Klare Lebensziele und Visionen für die Zukunft.

Zeitmanagement: Strukturierung des Alltags, Prioritäten setzen.

Ordnung und Minimalismus: Aufräumen und Vereinfachung des Lebensraums.

Klarheit in Beziehungen: Klare Kommunikation, offene und authentische Verbindungen.

Gesundheit und Wohlbefinden: Körperliche Klarheit durch gesunde Lebensweise.

Selbstbewusstsein und Identität: Sich selbst besser verstehen und authentisch leben.

Berufliche Klarheit: Berufliche Ziele, Klarheit über den Karriereweg.

Finanzielle Klarheit: Strukturierte Finanzen, kluge Entscheidungen.

Persönliche Werte: Klarheit über eigene Überzeugungen und Werte.

Lebensstil und Routinen: Strukturen, die Klarheit und Wohlbefinden fördern.

Kreativität und Selbsta Ausdruck: Klarheit in kreativen Prozessen und Projekten.

Räume und Umgebungen: Klarheit durch aufgeräumte und inspirierende Räume.

Achtsamkeit und Meditation: Klarheit durch achtsames Leben und Meditation.

Entscheidungsfindung: Klare und bewusste Entscheidungen treffen.

Selbstreflexion und Tagebuchführung: Innere Klarheit durch Reflexion und Schreiben.

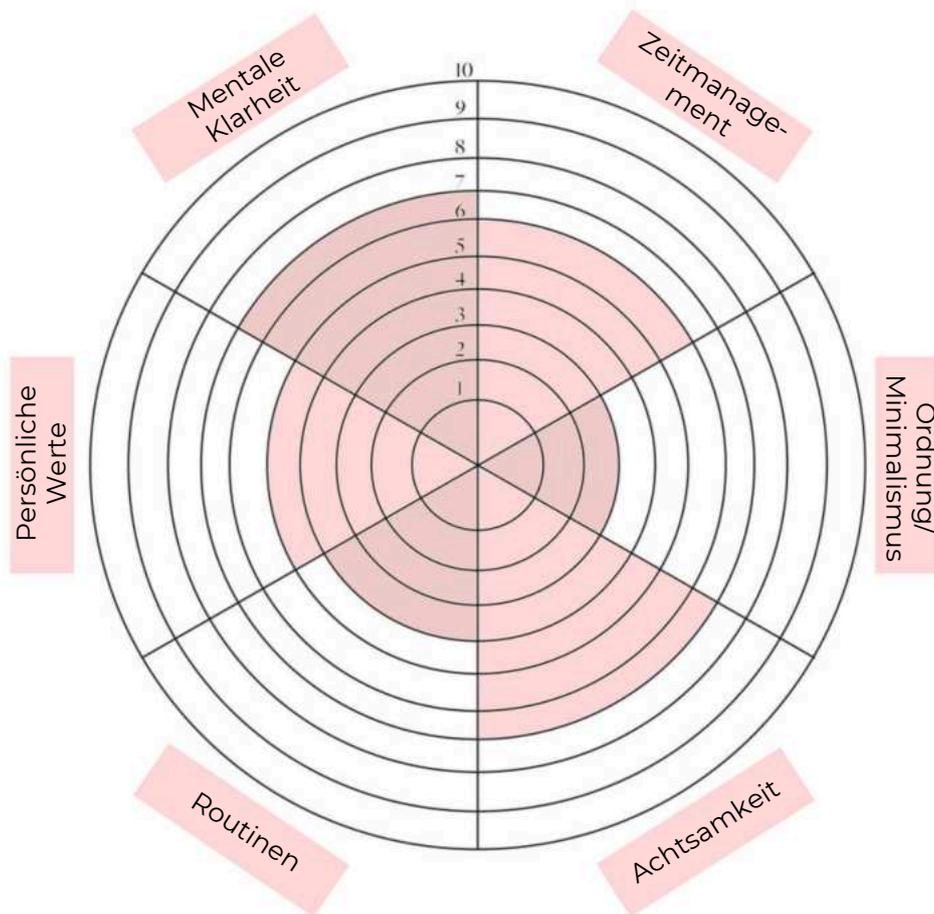
Kommunikation und Sprache: Klare und effektive Kommunikation nach außen.

Stressmanagement: Klarheit durch den Umgang mit Stress und Überforderung.

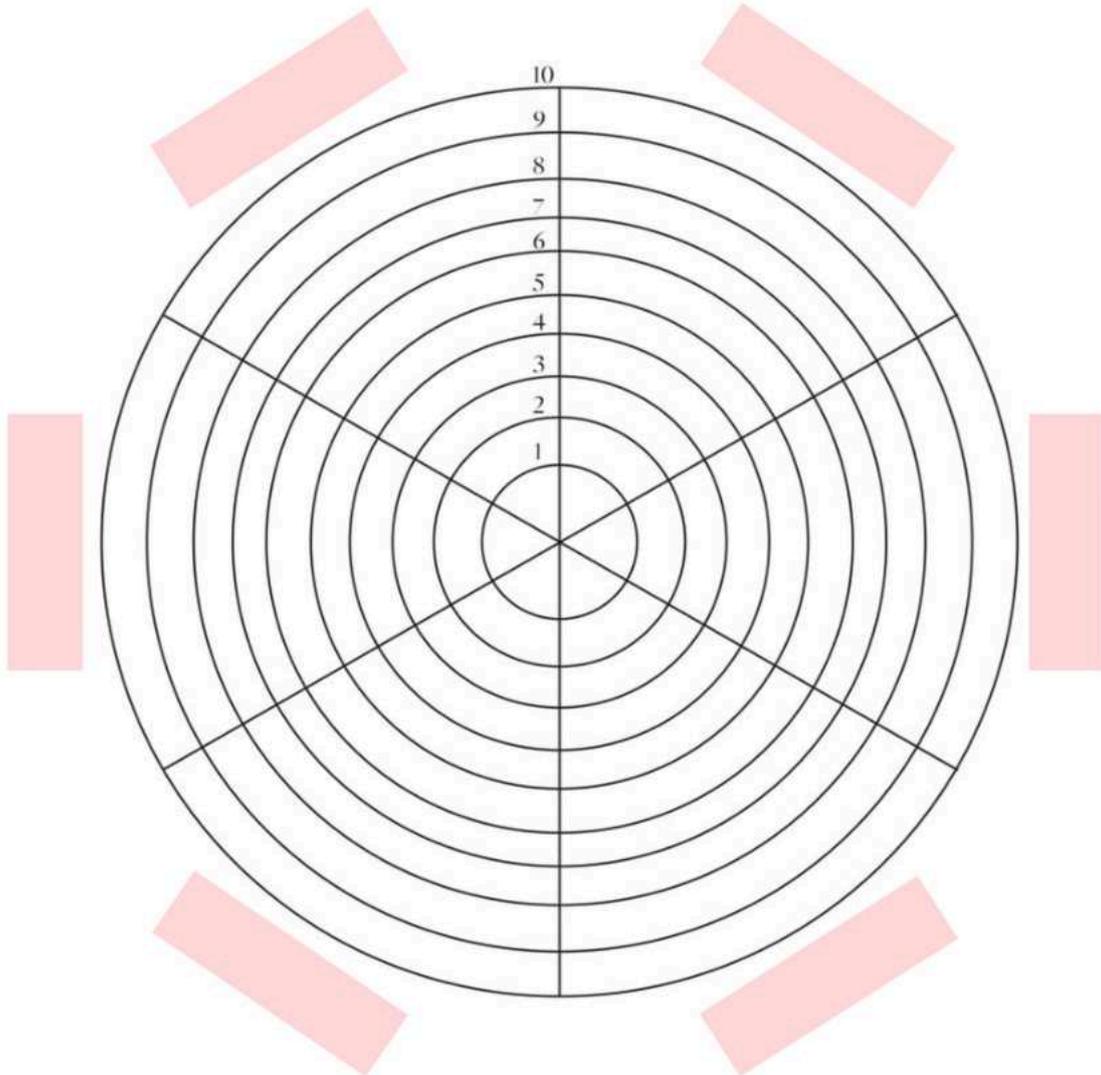
Rad der Klarheit

Beispiel

Jedes der sechs Tortenstücke auf der nächsten Seite steht für **deine sechs Begriffe**. Trage die Begriffe in die Kästchen ein. Bewerte jeden Aspekt auf einer Skala von 1 bis 10, wie erfüllt er momentan in deinem Leben ist. Trage diese Bewertung in das entsprechende Tortenstück ein.



Rad der Klarheit



Schritt 2: Reflexion

Betrachte dein Rad der Klarheit und überlege dir, welche Aspekte bereits gut ausgeprägt sind und welche noch Verbesserungsbedarf haben. Beantworte die folgenden Fragen, um dir klarer darüber zu werden:

- Was fällt dir an deinem Rad auf?
- Welche Bereiche sind gut gefüllt und warum?
- Welche Bereiche sind weniger gefüllt und warum?

Schritt 3: Plan zur Verbesserung entwickeln

Überlege dir, wie du die weniger gefüllten Bereiche stärken kannst. Notiere dir konkrete Maßnahmen und Strategien, die dir helfen können, diese Aspekte zu verbessern. Orientiere dich dabei auch an den Reflexionsfragen aus den täglichen Übungen dieser Woche.

Beispiel:

Selbstfürsorge verbessern: Plane regelmäßige Auszeiten für dich selbst ein, wie z. B. ein wöchentliches Bad oder einen Spaziergang im Park.

Selbstbewusstsein stärken: Übe dich täglich in positiven Affirmationen und setze dir kleine, erreichbare Ziele.

TAG 11

Reflektionsfragen:

Was möchte ich in meinem Alltag beibehalten?

.....

.....

Welche Fehler habe ich gemacht und was habe ich daraus gelernt?

.....

.....

Wie drücke ich meine Gefühle in Beziehungen aus?

.....

.....

Kleiderschrank: Schuhe und Accessoires

Schritt 1: Sortiere alle Schuhe, Taschen und Accessoires aus.

Schritt 2: Organisiere nach Gebrauchshäufigkeit und Jahreszeit.

Tipp: Verwende Schuhregale oder Boxen und Haken für Accessoires.

TAG 12

Reflektionsfragen:

Was motiviert mich?

Wie kann ich meine Zeit im Beruf besser managen?

Was macht eine gute Beziehung für mich aus?

Schlafzimmer: Nachttische und Kommoden

- Schritt 1: Leere Nachttische und Kommodenschubladen komplett.
- Schritt 2: Sortiere aus, was nicht mehr gebraucht wird.
- Schritt 3: Organisiere die Schubladen mit Einsätzen/Unterteilungen.

Tipp: Verwende Schalen oder Körbe für kleinere Gegenstände wie Schmuck oder Kabel, damit sie nicht in den Schubladen durcheinander geraten.

TAG 13

Reflektionsfragen:

Wovor habe ich Angst?

Wie gehe ich mit Konflikten am Arbeitsplatz um?

Wie balanciere ich meine sozialen und beruflichen Verpflichtungen?

Schlafzimmer: Unter dem Bett und Stauraum

Schritt 1: Räum unter dem Bett auf und sortiere Stauraum-Boxen aus.

Schritt 2: Verwende flache Boxen oder Vakuumbutel, um Platz zu sparen.

Tipp: Halte den Platz unter dem Bett möglichst frei, um Staubansammlungen zu vermeiden.

TAG 14

Reflektionsfragen:

Welche Menschen inspirieren mich und warum?

Welche Werte sind mir in meinem Beruf wichtig?

Welche Erwartungen habe ich an meine Freunde und Familie?

Schlafzimmer: Bettwäsche und Textilien

- Schritt 1: Überprüfe deine Bettwäsche, Handtücher und andere Textilien.
- Schritt 2: Sortiere aus, was alt oder beschädigt ist.
- Schritt 3: Organisiere Verbleibendes nach Kategorien oder Jahreszeiten.

Tipp: Nutze Aufbewahrungsboxen oder -säcke für saisonale Textilien.

TAG 15

Reflektionsfragen:

Welche Hobbys und Aktivitäten bereiten mir Freude?

Wie wichtig ist mir die Work-Life-Balance?

Wie kann ich meine Beziehungen stärken?

Badezimmer: Schränke und Schubladen

- Schritt 1: Leere die Schränke und Schubladen im Badezimmer.
- Schritt 2: Sortiere aus, was abgelaufen oder nicht mehr benötigt wird.
- Schritt 3: Organisiere den verbleibenden Bestand in Kategorien (z. B. Pflegeprodukte, Medikamente).

Tipp: Nutze durchsichtige Behälter und beschrifte sie.

TAG 16

Reflektionsfragen:

Wie definiere ich Erfolg?

Welche beruflichen Netzwerke möchte ich aufbauen?

Welche Erwartungen haben ich an mich?

Badezimmer: Oberflächen und Regale

- Schritt 1: Räum alle Oberflächen und Regale ab.
- Schritt 2: Sortiere aus und organisiere.
- Schritt 3: Wische alle Flächen gründlich ab.

Tipp: Halte die Oberflächen möglichst frei von unnötigen Gegenständen.

TAG 17

Reflektionsfragen:

Was bedeutet für mich ein erfülltes Leben?

Wie definiere ich beruflichen Erfolg?

Welche Rolle spielt Geld in meiner Karriere?

Badezimmer: Duschen und Badewannenbereich

- Schritt 1: Leere den Dusch- und Badewannenbereich.
- Schritt 2: Sortiere abgelaufene oder nicht mehr genutzte Produkte aus.
- Schritt 3: Reinige gründlich und stelle die benötigten Produkte übersichtlich zurück.

Tipp: Nutze Duschregale oder Körbe, um Produkte geordnet aufzubewahren.

TAG 18

Reflektionsfragen:

Welche Gewohnheiten möchte ich entwickeln?

.....

.....

Was möchte ich in den nächsten fünf Jahren beruflich erreichen?

.....

.....

Welche neuen Menschen möchte ich kennenlernen?

.....

.....

Büro: Schreibtisch und Oberflächen

- Schritt 1: Räum den Schreibtisch und die Oberflächen ab.
- Schritt 2: Sortiere Papiere, Stifte und sonstige Büromaterialien aus.
- Schritt 3: Organisiere alles in einem logischen System.

Tipp: Nutze Dokumentenablagen und Schubladenorganizer.

TAG 19

Reflektionsfragen:

Welche Gewohnheiten möchte ich ablegen?

Welche Unternehmen oder Organisationen bewundere ich und warum?

Wie kann ich meine sozialen Netzwerke erweitern?

Büro: Papiere und Dokumente

- Schritt 1: Sortiere alle Papiere und Dokumente nach Kategorien.
- Schritt 2: Vernichte, was nicht mehr benötigt wird.
- Schritt 3: Archiviere den Rest in einem geordneten System.

Tipp: Versuche so viel es geht zu digitalisieren

TAG 20

Reflektionsfragen:

Wie gehe ich mit Stress um?

Welche beruflichen Träume habe ich?

Wie gehe ich mit Kritik um?

Pause und Reflexion

- Schritt 1: Nimm dir Zeit zur Entspannung und genieße die bisherigen Erfolge. Worauf bist du am meisten stolz?
- Schritt 2: Reflektiere über den Prozess und notiere dir eventuelle Herausforderungen und Lösungen.
- Schritt 3: Kümmere dich um deine wöchentliche Coaching Übung!

Gedankenjournal

Das Gedankenjournal, auch bekannt als „Brain Dump“, ist eine Methode, um mentale Klarheit zu schaffen, indem du alle Gedanken, Sorgen, Ideen und To-dos aufschreibst, die dir durch den Kopf gehen. Ziel ist es, deinen Geist von überflüssigem Ballast zu befreien, innere Klarheit zu schaffen und die wirklich wichtigen Gedanken zu erkennen.

Schritt 1: Vorbereitung

Um mit dem Brain Dump zu beginnen, benötigst du lediglich ein Notizbuch oder ein Blatt Papier sowie einen Stift. Alternativ kannst du auch ein digitales Tool wie eine Notiz-App oder ein Dokument verwenden. Wähle eine ruhige Umgebung, in der du ungestört bist, damit du dich voll und ganz auf deine Gedanken konzentrieren kannst.

Zeitraumen: Plane etwa 10 bis 15 Minuten für den Brain Dump ein. Setze dir einen Timer, wenn dir das hilft, dich besser zu fokussieren.

Schritt 2: Gedanken ungefiltert aufschreiben

Beginne damit, alle Gedanken, die dir durch den Kopf gehen, ungefiltert niederzuschreiben. Dies kann alles Mögliche umfassen – Sorgen, Aufgaben, Ideen, Pläne, Unsicherheiten, kleine To-dos oder auch einfach random Gedanken. Es geht darum, den Kopf „leer zu machen“, indem du alles auf Papier bringst.

Beachte: Es muss nicht ordentlich oder strukturiert sein. Schreib alles in der Reihenfolge auf, wie es dir in den Sinn kommt. Du kannst Stichworte, Sätze oder sogar unzusammenhängende Gedanken notieren.

Beispiele für Dinge, die du aufschreiben könntest:

- „Muss an den Zahnarzttermin denken.“
- „Ich mache mir Sorgen über das Projekt auf der Arbeit.“
- „Sollte wieder anfangen, Sport zu treiben.“
- „Was esse ich heute Abend?“
- „Ich fühle mich manchmal überfordert.“

Der Zweck dieser Übung ist es, das innere Gedankenwirrwarr zu entladen, um dir einen Überblick zu verschaffen und mentalen Freiraum zu schaffen. Es ist normal, dass auch triviale oder unwichtige Gedanken auftauchen – diese solltest du ebenfalls notieren.

Gedankenjournal

Schritt 3: Kategorisieren und Priorisieren

Nachdem du alle Gedanken aufgeschrieben hast, nimm dir etwas Zeit, um deine Notizen durchzugehen. Dies ist der Schritt, in dem du Klarheit über die Wichtigkeit und Relevanz deiner Gedanken erlangst.

Kategorisieren:

Gehe deine Liste durch und markiere oder unterstreiche Gedanken, die zusammengehören. Du kannst zum Beispiel die Kategorien „Aufgaben/To-dos“, „Sorgen“, „Ideen“ und „Ziele“ verwenden.

Aufgaben/To-dos:

Notiere dir hier konkrete Aufgaben, die du erledigen musst, wie z. B. „Rechnung bezahlen“, „Einkaufen gehen“, „E-Mail schreiben“.

Sorgen/Ängste:

Hier schreibst du Ängste oder Sorgen auf, die dir im Kopf herumspuken, wie z. B. „Was, wenn ich das Projekt nicht fertig bekomme?“ oder „Ich mache mir Sorgen um meine Gesundheit“.

Ideen:

Alle kreativen Einfälle oder Gedanken, die du vielleicht später verfolgen möchtest, kommen in diese Kategorie. Zum Beispiel: „Neues Hobby beginnen“ oder „Geschäftsidee recherchieren“.

Ziele/Wünsche:

Alle Gedanken, die sich auf deine längerfristigen Ziele oder Wünsche beziehen, ordnest du hier ein. Zum Beispiel: „Mehr Zeit mit der Familie verbringen“ oder „Beruflich weiterentwickeln“.

Priorisieren:

Nachdem du deine Gedanken in Kategorien sortiert hast, überlege, welche von ihnen sofortige Aufmerksamkeit benötigen und welche warten können. Hierbei kannst du dir Fragen stellen wie:

- Welche Aufgaben müssen heute oder diese Woche erledigt werden?
- Welche Sorgen kann ich heute aktiv angehen? Welche sind vielleicht außerhalb meiner Kontrolle und kann ich loslassen?
- Welche Ideen oder Ziele sind so wichtig, dass ich sie priorisieren möchte?

Setze dann klare Prioritäten für den Tag, die Woche oder den Monat und überlege dir konkrete Schritte, wie du sie umsetzen kannst.

Gedankenjournal

Schritt 4: Maßnahmen planen

Sobald du die Gedanken geordnet und priorisiert hast, ist es an der Zeit, konkrete Maßnahmen zu planen. Du kannst deine Aufgaben in eine To-do-Liste übertragen oder in deinen Kalender eintragen. Für Sorgen oder Unsicherheiten kannst du einen Lösungsansatz entwickeln.

To-dos planen:

Übertrage wichtige Aufgaben in deine To-do-Liste oder in deinen Tagesplan. Frage dich, welche Aufgaben du sofort erledigen kannst und welche längerfristige Planung erfordern.

Sorgen reflektieren:

Wenn du Ängste oder Sorgen identifiziert hast, überlege dir, ob du konkrete Schritte unternehmen kannst, um diese zu verringern. Bei Sorgen, die du nicht kontrollieren kannst, könnte es hilfreich sein, dich auf Achtsamkeitsübungen oder das Loslassen zu konzentrieren.

Ideen verfolgen:

Notiere dir, welche Ideen du spannend findest und wie du diese weiterverfolgen möchtest. Vielleicht möchtest du sie als nächstes Projekt angehen oder später wieder aufgreifen.

Ziele setzen:

Setze dir konkrete Ziele basierend auf den Gedanken, die dir langfristig wichtig erscheinen. Du kannst dabei in kleinen Schritten vorgehen und diese in deinem Alltag verankern.

Gedankenjournal

Schritt 5: Reflexion und Überprüfung

Nachdem du deine Gedanken sortiert und einen Maßnahmenplan erstellt hast, nimm dir etwas Zeit für eine kurze Reflexion:

- Wie fühle ich mich nach dem Brain Dump? Hast du mehr Klarheit gewonnen?
- Gibt es Gedanken oder Sorgen, die immer wieder auftauchen? Dies könnte darauf hindeuten, dass du hier langfristige Lösungen oder Veränderungen angehen solltest.
- Wann mache ich den nächsten Brain Dump? Regelmäßige Brain Dumps können helfen, langfristig mentalen Ballast abzubauen und Klarheit zu bewahren.

Das Gedankenjournal oder der Brain Dump ist eine einfache, aber äußerst effektive Methode, um mentale Klarheit zu schaffen. Durch das ungefilterte Aufschreiben deiner Gedanken gewinnst du einen Überblick über deine Aufgaben, Sorgen und Ideen. Durch das anschließende Kategorisieren und Priorisieren kannst du dich gezielt auf das Wichtige konzentrieren und unnötigen mentalen Ballast loslassen. Dies fördert innere Ruhe, Klarheit und Handlungsfähigkeit.

TAG 21

Reflektionsfragen:

Wie verbringe ich meine Freizeit?

Welche Projekte oder Aufgaben machen mir am meisten Spaß?

Wie kann ich anderen Menschen helfen?

Büro: Bücher und Materialien

- Schritt 1: Sortiere Bücher und Büromaterialien aus.
- Schritt 2: Ordne die verbleibenden Bücher nach Themen oder Autoren.

Tipp: Nutze Bücherregale effizient und halte sie nicht überfüllt.

TAG 22

Reflektionsfragen:

Welche Bücher oder Filme haben mich inspiriert?

.....

.....

Wie gehe ich mit beruflichem Stress um?

.....

.....

Was habe ich aus vergangenen Beziehungen gelernt?

.....

.....

Büro: Elektronik und Kabel

- Schritt 1: Sortiere alle elektronischen Geräte und Kabel.
- Schritt 2: Überprüfe, ob alle Geräte noch funktionieren.
- Schritt 3: Organisiere Kabel mit Kabelbindern oder Boxen.

Tipp: Beschrifte Kabel und Ladegeräte, um den Überblick zu behalten.

TAG 23

Reflektionsfragen:

Welche Rolle spielt Spiritualität in meinem Leben?

Wie kann ich meine Kreativität im Beruf ausleben?

Welche Beziehungen belasten mich derzeit?

Keller oder Abstellraum

- Schritt 1: Räum den Keller oder Abstellraum komplett leer.
- Schritt 2: Sortiere unnötige oder kaputte Gegenstände aus.
- Schritt 3: Verwende stabile Aufbewahrungskisten und beschrifte sie klar.

Tipp: Halte einen Bereich für saisonale Gegenstände bereit, um schneller Zugriff zu haben.

TAG 24

Reflektionsfragen:

Was möchte ich über mich selbst lernen?

Welche beruflichen Beziehungen sind mir wichtig?

Welche Beziehungen möchte ich in fünf Jahren haben?

Garage oder Dachboden

- Schritt 1: Räum die Garage oder den Dachboden aus.
- Schritt 2: Sortiere Werkzeuge, Dekorationen und andere Gegenstände aus.
- Schritt 3: Nutze Regale und Aufbewahrungssysteme, um den verbleibenden Bestand zu organisieren.

Tipp: Lege fest, dass wenn du bestimmte Gegenstände XY Wochen oder Monate nicht gebraucht hast, sie wegkönnen. Setze dir einen Reminder.

TAG 25

Reflektionsfragen:

Welche Talente oder Fähigkeiten möchte ich entwickeln?

.....

.....

Welche beruflichen Vorbilder habe ich?

.....

.....

Welche sozialen Aktivitäten bereiten mir Freude?

.....

.....

Garten oder Balkon

Schritt 1: Räum den Garten oder Balkon auf.

Schritt 2: Sortiere Gartengeräte, Dekorationen und Möbel aus.

Schritt 3: Reinige den Bereich gründlich und organisiere die verbleibenden Gegenstände.

Tipp: Verwende wetterfeste Aufbewahrungsboxen für Gartenzubehör.

TAG 26

Reflektionsfragen:

Wie kommuniziere ich mit anderen?

Welche beruflichen Veränderungen möchte ich vornehmen?

Welche Rolle spielt Vertrauen in meinen Beziehungen?

Haustierbereich

- Schritt 1: Räum den Bereich auf, in dem dein Haustier lebt.
- Schritt 2: Sortiere wenig bzw. ungenutztes Spielzeug, Futter & Zubehör aus.
- Schritt 3: Reinige alle Oberflächen und organisiere das Verbleibende.

Tipp: Halte den Bereich sauber und ordentlich, um ein angenehmes Umfeld für dein Haustier zu schaffen.

TAG 27

Reflektionsfragen:

Was sind meine wichtigsten Prioritäten?

Wie kann ich mich gut motivieren?

Welche Werte sind mir in Beziehungen wichtig?

Hobby- oder Bastelbereich

- Schritt 1: Räum deinen Hobby- oder Bastelbereich komplett auf.
- Schritt 2: Sortiere wenig oder ungenutzte Materialien und Werkzeuge aus.
- Schritt 3: Organisiere die verbleibenden Materialien in Kisten.

Tipp: Nutze beschriftete Behälter, um den Überblick über dein Hobbyzubehör zu behalten.

TAG 28

Reflektionsfragen:

Welche Menschen bedeuten mir am meisten?

Wenn Geld keine Rolle spielt, welchen Beruf würde ich gerne ausüben?

Wie kann ich meine Freunde und Familie unterstützen?

Putztag

- Schritt 1: Nutze den Tag, um die gesamte Wohnung gründlich zu reinigen.
- Schritt 2: Wische alle Oberflächen ab, sauge und wische Böden, und reinige Fenster.

Tipp: Erstelle eine Putzroutine, die regelmäßig durchgeführt wird, um die Ordnung zu erhalten.

TAG 29

Reflektionsfragen:

Wie sehe ich mich selbst in fünf Jahren?

Was kann ich an meiner Kommunikation verbessern?

Was ist das nächste Ziel, das ich erreichen möchte?

Dekoration und Details

- Schritt 1: Gehe durch jeden Raum und sieh dir deine Deko-Objekte genau an, um zu entscheiden, welche du wirklich liebst und welche du aus Gewohnheit behalten hast.
- Schritt 2: Überlege, ob die Dekoration zum Stil deines Zuhauses passt und ob sie einen praktischen Nutzen hat; sortiere aus, was nicht mehr passt.
- Schritt 3: Behalte nur die Stücke, die dir Freude bereiten und deinem Zuhause eine besondere Atmosphäre verleihen, um mehr Klarheit und Raum zu schaffen.

Tipp: Halte die Dekoration schlicht und funktional, um Ordnung zu bewahren.

TAG 30

Reflektionsfragen:

Was möchte ich hinterlassen, wenn ich nicht mehr da bin?

Was möchte ich im Leben erreichen?

Was möchte ich noch lernen?

Feier und Reflexion

- Schritt 1: Feier deine Erfolge und genieße die neu gewonnene Ordnung und Klarheit.
- Schritt 2: Reflektiere über den Prozess und notiere dir Tipps für die Zukunft.

Visioncollage

Die Visionscollage ist eine kreative Methode, um Klarheit über deine innere Vision und deine äußeren Ziele zu gewinnen. Indem du Bilder, Symbole und Wörter auswählst, die deine Wünsche und Träume visualisieren, schaffst du ein greifbares Bild deiner Zukunft. Diese Übung hilft dir dabei, deine Ziele klarer zu sehen, sie zu verinnerlichen und eine konkrete Richtung für deine nächsten Schritte festzulegen.

Schritt 1: Raum für Visionen schaffen

Bevor du mit der Collage beginnst, schaffe dir einen ruhigen und inspirierenden Raum, in dem du dich wohlfühlst. Du kannst beruhigende Musik abspielen und Materialien wie Zeitschriften, Bilder, Poster, Stifte, Schere, Kleber und ein großes Blatt Papier bereitlegen. Alternativ kannst du die Visionscollage auch digital erstellen, indem du Bilder aus dem Internet sammelst und sie in einem digitalen Tool wie Canva oder PowerPoint arrangierst.

Fragen zur Einstimmung:

Um dich mental auf die Übung vorzubereiten, stelle dir folgende Fragen:

- Wo sehe ich mich in 1 Jahr, 5 Jahren oder 10 Jahren?
- Was möchte ich erreichen – beruflich, persönlich, finanziell, gesundheitlich oder spirituell?
- Welche Menschen, Orte oder Erfahrungen inspirieren mich?
- Welche Werte sind mir wichtig, und wie möchte ich sie in meinem Leben verwirklichen?

Nimm dir ein paar Minuten, um darüber nachzudenken oder die Antworten aufzuschreiben. Diese Reflexion hilft dir dabei, die richtigen Bilder und Symbole für deine Collage auszuwählen.

Schritt 2: Auswahl der Bilder, Wörter und Symbole

Nun beginnst du mit dem kreativen Teil der Übung: das Sammeln von Bildern, Worten und Symbolen. Durchsuche Zeitschriften, Webseiten oder Bilddatenbanken nach visuellen Elementen, die deine inneren Visionen und äußeren Ziele repräsentieren. Suche gezielt nach Bildern, die bestimmte Bereiche deines Lebens darstellen, wie:

- **Beruf und Karriere:** Bilder, die deine Ambitionen oder Traumprojekte symbolisieren.
- **Beziehungen:** Symbole für erfüllte Freundschaften, Partnerschaften oder Familie.
- **Gesundheit und Wohlbefinden:** Körperliche, emotionale oder mentale Gesundheit darstellen (z. B. Sport, Yoga, Ernährung).
- **Lebensstil:** Alles, was deinen gewünschten Lebensstil visualisiert, wie Reisen oder Wohnort.
- **Persönliches Wachstum:** Symbole für Weiterentwicklung, z. B. Bücher oder Symbole.

Wähle auch **Wörter oder Aussagen** aus, die deine Vision bekräftigen, wie z. B. „Erfolg“, „Freiheit“, „Wachstum“ oder „Liebe“. Diese Worte sollen dir Motivation geben und deine Vision klarer definieren.

Visioncollage

Schritt 3: Erstellen der Collage

Sobald du genügend Bilder und Wörter gesammelt hast, beginne, diese auf dem Papier oder digital anzuordnen. Du kannst die Elemente thematisch gruppieren oder sie nach Belieben mischen, solange sie dich visuell und emotional ansprechen. Während du die Collage erstellst, achte darauf, dass die Bilder und Wörter sich in irgendeiner Weise authentisch anfühlen und dich motivieren.

Es ist wichtig, dass du dich nicht unter Druck setzt, ein „perfektes“ Bild zu schaffen. Die Collage soll dir helfen, deine Vision zu verinnerlichen, und nicht etwas Äußeres oder Anderen zu gefallen. Folge deinem Bauchgefühl und gestalte das Bild so, dass es dir Klarheit und Inspiration gibt.

Schritt 4: Reflexion und Analyse der Visioncollage

Nachdem deine Collage fertig ist, nimm dir Zeit, sie zu betrachten und über die Bedeutungen der einzelnen Elemente nachzudenken. Reflektiere über die Bilder und Wörter und frage dich:

- **Welche Bilder springen mir als Erstes ins Auge?** Diese könnten besonders wichtige oder unbewusste Wünsche und Ziele symbolisieren.
- **Wie fühle ich mich, wenn ich die Collage betrachte?** Fühlst du dich inspiriert, motiviert oder vielleicht auch unsicher? Diese Gefühle geben dir Hinweise auf Bereiche, die du vielleicht noch klären musst.
- **Was verrät mir die Collage über mein Leben?** Welche Prioritäten zeigen sich deutlich, und welche Bereiche brauchen noch mehr Klarheit oder Aufmerksamkeit?

Schreibe dir deine Gedanken zu diesen Fragen auf. Dies hilft dir, die Collage nicht nur als kreatives Werk zu sehen, sondern als wertvolles Tool zur Reflexion und Zielsetzung.

Schritt 5: Umsetzung – Von der Vision zur Realität

Eine Visioncollage zu erstellen, ist nur der erste Schritt. Nun geht es darum, konkrete Schritte zu entwickeln, wie du deine Vision in die Realität umsetzen kannst. Frage dich:

- **Welche der Ziele kann ich kurzfristig angehen?** Suche nach einfachen, machbaren Schritten, um kleinere Ziele schnell umzusetzen und ein Erfolgserlebnis zu haben.
- **Welche größeren Ziele erfordern mehr Planung und Ressourcen?** Setze dir für diese Ziele längerfristige Meilensteine und entwickle einen Plan, wie du sie erreichen kannst. Nutze Tools wie To-Do-Listen, Kalender oder Planungs-Apps, um dich zu organisieren.
- **Was ist der erste Schritt, den ich heute machen kann, um meiner Vision näherzukommen?** Es kann hilfreich sein, sofort mit einer kleinen Handlung zu beginnen, um Momentum aufzubauen.

Visionscollage

Schritt 6: Regelmäßige Überprüfung der Collage

Hänge deine Visionscollage an einen Ort, an dem du sie regelmäßig siehst, zum Beispiel in deinem Arbeitszimmer oder Schlafzimmer. Die wiederholte Betrachtung hilft dir, dich immer wieder an deine Ziele und Visionen zu erinnern und dich darauf auszurichten.

Es ist auch wichtig, die Collage regelmäßig zu überprüfen und zu aktualisieren, wenn sich deine Ziele oder Lebensumstände ändern. Manchmal wird sich deine Vision entwickeln, und es ist sinnvoll, die Collage entsprechend anzupassen. Dadurch bleibt sie ein lebendiges, motivierendes Werkzeug, das dich auf deinem Weg begleitet.



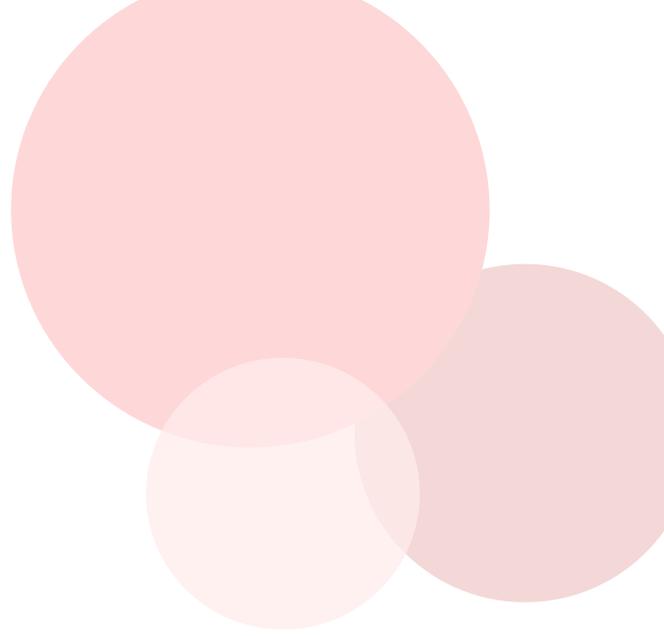
Schritt 7: Nutzen für innere und äußere Klarheit

Die Visionscollage dient nicht nur als Werkzeug, um äußere Ziele zu definieren, sondern auch dazu, Klarheit über deine innere Welt zu schaffen. Die Bilder und Symbole spiegeln deine tiefsten Wünsche, Werte und Bedürfnisse wider und helfen dir, eine Verbindung zu deinem inneren Selbst herzustellen.

Jedes Mal, wenn du die Collage ansiehst, frage dich: „Wie fühle ich mich dabei? Bin ich im Einklang mit meiner Vision?“ Dies fördert nicht nur äußeren Erfolg, sondern auch innere Klarheit und Ausgeglichenheit.

Fazit

Die Visionscollage ist ein kraftvolles Coaching-Tool, um Klarheit über deine inneren Wünsche und äußeren Ziele zu gewinnen. Indem du deine Träume visuell darstellst, machst du sie greifbarer und motivierst dich, konkrete Schritte zur Verwirklichung zu unternehmen. Durch regelmäßige Reflexion und Anpassung unterstützt dich die Collage dabei, Klarheit und Fokus in deinem Leben zu bewahren – sowohl im Innen als auch im Außen.



Herzlichen Glückwunsch!

Du hast die Minimal Mindset Challenge erfolgreich abgeschlossen. In den letzten 30 Tagen hast du nicht nur deine Wohnräume entrümpelt, sondern auch wertvolle Einsichten über deine inneren Bedürfnisse und Ziele gewonnen. Mit jedem Schritt hast du dich von unnötigem Ballast befreit und Raum für Neues geschaffen – sowohl im Innen als auch im Außen. Nutze die gewonnene Klarheit, um langfristig eine Umgebung und einen Lebensstil zu gestalten, die dir Energie geben und dich in deinem persönlichen Wachstum unterstützen. Dein minimaler und klarer Weg hat gerade erst begonnen!



**UND
JETZT?**

Mein Coaching-Angebot

Wenn du tiefer gehen möchtest und weiter mit mir zusammen arbeiten möchtest, findest du hier meine aktuellen Angebote.

True Essence Sessions

Entdecke die Essenz deines Lebens während einer digitalen Reise auf die zauberhafte Insel Juist. Mithilfe von Geschichten und Reflexionen lernst du deine innersten Werte kennen und verstehen. Werte sind das im Leben, was dir im Moment am wichtigsten ist. Wir analysieren und hinterfragen sie gemeinsam und entwickeln Strategien, wie du dein Leben mit ihnen erfüllter gestalten kannst. Deine Erkenntnisse hältst du im digitalen Werte-Coaching Workbook fest.

MEHR ERFAHREN

Vision Quest Mastermind

Bist du bereit für die große Veränderung? In einem intensiven 1:1-Coaching begleite ich dich über vier Monate auf dem Weg zu deinen Wünschen und Träumen. Eine der spannendsten Reisen überhaupt. Du wirst Antwort auf die Frage bekommen: Was möchte ich wirklich und wie kann ich es erreichen?

Gemeinsam erarbeiten wir einen Action Plan, der dir Struktur und eine klare Strategie für deine Ziele gibt. Und du bekommst viele Tools und Techniken an die Hand, von denen du dein Leben lang profitieren kannst.

MEHR ERFAHREN

Human Design Reading

Tauche ein in die Welt deiner einzigartigen Energie mit einem Human Design Reading. Entdecke deine tiefsten Gaben, Bedürfnisse und Talente. Dieses innovative Tool verbindet traditionelles Wissen mit moderner Wissenschaft, um dir tiefe Einsichten in deine Persönlichkeit zu bieten und den Flow in deinem Leben zurückzuerobern.

MEHR ERFAHREN



Impressum

Copyright © 2024 Christine Neder. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses digitale Workbook und alle enthaltenen Inhalte, einschließlich Texte, Grafiken, Logos, Bilder, sowie das Design und die Struktur des Workbooks, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne ausdrückliche Genehmigung des Urhebers reproduziert, verteilt, übertragen, modifiziert oder anderweitig verwendet werden. Jede unbefugte Nutzung oder Vervielfältigung ist ausdrücklich untersagt und kann rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Texte: Christine Neder
Grafik: Pia Winter