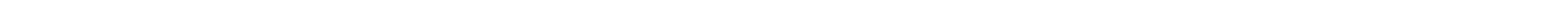
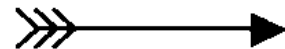


HEHN  
*Nadine*

---

Modul 4

Deine Lebensformel



## Deine Lebensformel – für jeden Tag!

---

### Ziel:

- Noch einen Schritt weiter gehen – gestalte dein Leben & deinen Alltag so, dass du deine Vision und Ziele wahr machen kannst! Durch Routinen und eine fokussierte Gestaltung deines Tagesablaufs bringst du Erfolg und Zufriedenheit in dein Leben.

### Wofür:

- Jeden Tag zu deinem individuellen Traumtag zu machen
  - Deine Vision nie aus den Augen zu verlieren
  - Bewusst deine Zeit für die Dinge einsetzen, die dich weiterbringen
  - Ausgeglichenheit in deinen Lebensbereichen schaffen
-

## Inhalte deiner Lebensformel

---

- 1) Dein individuelles Lebensmotto
  - 2) Deine Erfolgsroutinen
  - 3) Dein Lebensrad – Gestalte dein Leben
  - 4) Entwurf deiner Lebensformel
-

## 1) Dein individuelles Lebensmotto

---

- Gehe gedanklich zurück zu den ersten Modulen und schaue dir nochmal genau deine Glaubenssätze und Affirmationen an
- Überlege dir nun, welche dieser Affirmationen und positiven Aussagen am besten zu dir und deinem Leben passt
- Welche Affirmation gibt dir ein richtig gutes Gefühl, motiviert dich und fühlt sich für dich richtig an?
- Gehe kurz in dich, überlege, was dich so richtig anspricht und schreibe dein Lebensmotto nieder:

Hier ein paar kleine Beispiele:

- Liebe. Lebe. Lache.
- Ich bin erfolgreich in dem was ich tue!
- Meine Vision leitet mich an mein Ziel.

DEIN LEBENSMOTTO

---

---

## 2) Deine Erfolgsroutinen

---

### Warum Routinen schaffen?

Ein erfolgreiches Leben besteht aus **Gegensätzen**. Darin kommt z.B. Disziplin & Spaß, Arbeit & Freizeit, Sport & Ruhephasen, Routinen & Spontanität vor. Genau diese Gegensätze helfen dir, dass dein Leben trotz starker Fokussierung nicht langweilig wird. Um dir die inhaltliche Gestaltung etwas zu vereinfachen möchte ich dir an dieser Stelle einen kleinen Input zum Thema Routinen geben und dich dazu anregen, selbst über geeignete Gewohnheiten in deinem Leben nachzudenken.

- Über Routinen wird die Gestaltung deines Alltags viel einfacher
  - Routinen helfen dir, Zeit zu finden, in dich zu gehen und nur auf dich zu fokussieren
  - Routinen geben dir Orientierung
  - Routinen erinnern dich an deine Ziele und deine Lebensvision
  - Routinen lassen dich träumen und in deine Intuition gehen (die wir so oft unterschätzen)
  - Routinen geben dir eine positive Lebenseinstellung
-

## 2) Deine Erfolgsroutinen

---

Folgende Erfolgs-Routinen sollten in deiner erfolgreichen Lebensformel nicht fehlen:

### 1. Dein persönlicher CHECK-IN am Morgen

Die meisten Menschen checken nach dem Aufwachen am Morgen erstmal in ihr Handy ein. Dabei ist genau die Aufwachsphase eine Zeit am Tag, in der du noch ganz unbefangen und bei dir selbst bist. Nutze diese Phase und nimm dir 5 bis 10 Minuten Zeit für deinen persönlichen Check-In. Und so geht's:

Suche dir einen bequemen und aufrechten Sitz.

Schließe die Augen und konzentriere dich nur auf deinen Atem.

Beobachte deinen Atem und versuche alle aufkommenden Gedanken wegzuschieben.

Nach ein paar Minuten kannst du die Augen wieder öffnen. Nimm dein Notizbuch zur Hand und beantworte folgende Fragen (solltest du bereits kennen):

Für was bin ich heute dankbar? (Nenne 3 Dinge)

Was habe ich gestern Mutiges gemacht? (Nenne 3 Dinge)

Verbinde dich mit deiner persönlichen Vision und setze dir eine Intention für den Tag.

### 2. Dein Erfolgstagebuch

Reserviere dir einmal im Monat einen Zeit Slot von circa 30 Minuten. Nimm dein Erfolgstagebuch zur Hand (siehe Modul Positionierung) und notiere alle deine Erfolge der letzten Wochen. Überlege dann, welche dieser Erfolge bereits in deinem Umfeld „wahrgenommen“ wurden und welche du noch für dein Self-Selling nutzen kannst.

---

## 2) Deine Erfolgsroutinen

---

Folgende Erfolgs-Routinen sollten in deiner erfolgreichen Lebensformel nicht fehlen:

### 3. Mentoring Time

Dein Motto ab sofort: NEVER LUNCH ALONE! Suche dir inspirierende Menschen um dich herum und verabrede dich zum Lunch oder auch nur auf einen Kaffee. Nutze die Zeit, um dir Feedback einzuholen und gezielt Fragen zu der Person und seinen Erfolgen/ Methoden zu stellen. Reserviere dir einmal in der Woche diese Zeit im Kalender und verabrede dich!

### 4. Abgleich Lebensformel/ Lebensrad

Reserviere dir alle zwei Monat einen Zeit Slot von circa 30 Minuten. Nimm dir dein Lebensrad zur Hand (siehe Kapitel 3 unten) und überprüfe, wo du in den einzelnen Bereichen stehst. Was hat sich verändert und wo möchtest du nachjustieren? Nehme die To Do's und Ideen in dein Workbook auf. So kannst du deine Work-Life-Balance in regelmäßigen Abständen prüfen und anpassen.

---

## 2) Deine Erfolgsroutinen

---

*Sei kreativ und überlege dir gerne auch eigene Routinen, die in dein Leben passen! Stelle dir hierfür folgende Fragen:*

Was hilft dir fokussiert zu bleiben?

Was machst du in deiner ME-Time? Wie oft und wann brauchst du diese?

Was macht dich so richtig glücklich und sollte mindestens einmal pro Woche Teil deines Lebens sein?

---

---

---

Notiere deinen individuellen Erfolgsroutinen:

---

---



Stand am

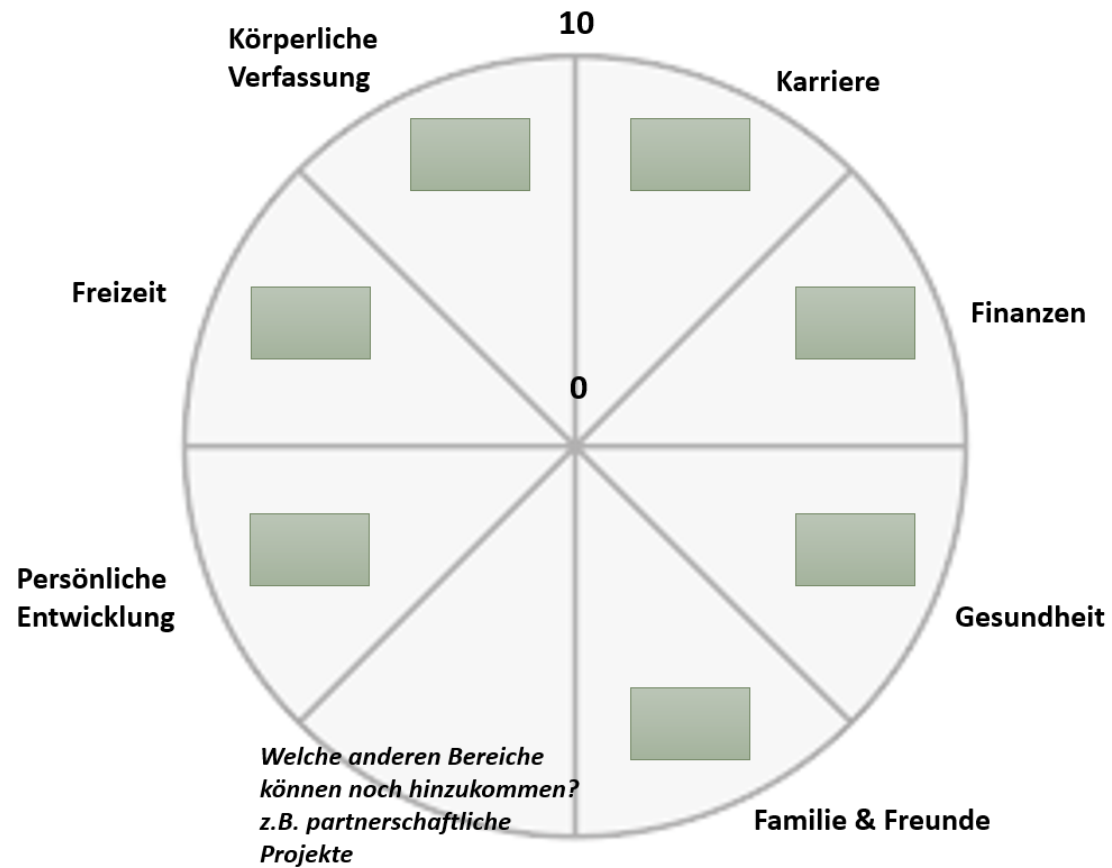
HEHN  
*Nadine*

Was könnte besser sein?

Was möchte ich verändern?

### 3) Dein Lebensrad

## Dein Lebensrad



### 3) Dein Lebensrad – Deine Bewertung

Bereich	Bewertung aktueller Stand	Zielwert (0-10)
	<b>xxx</b>	
Karriere		
Finanzen		
Gesundheit		
Familie & Freunde		
Körperliche Verfassung		
Freizeit		
Persönliche Entwicklung		
Sonstige Bereiche		

### 3) Dein Lebensrad – Deine Bewertung

---

Fragen für deine Zielerreichung:

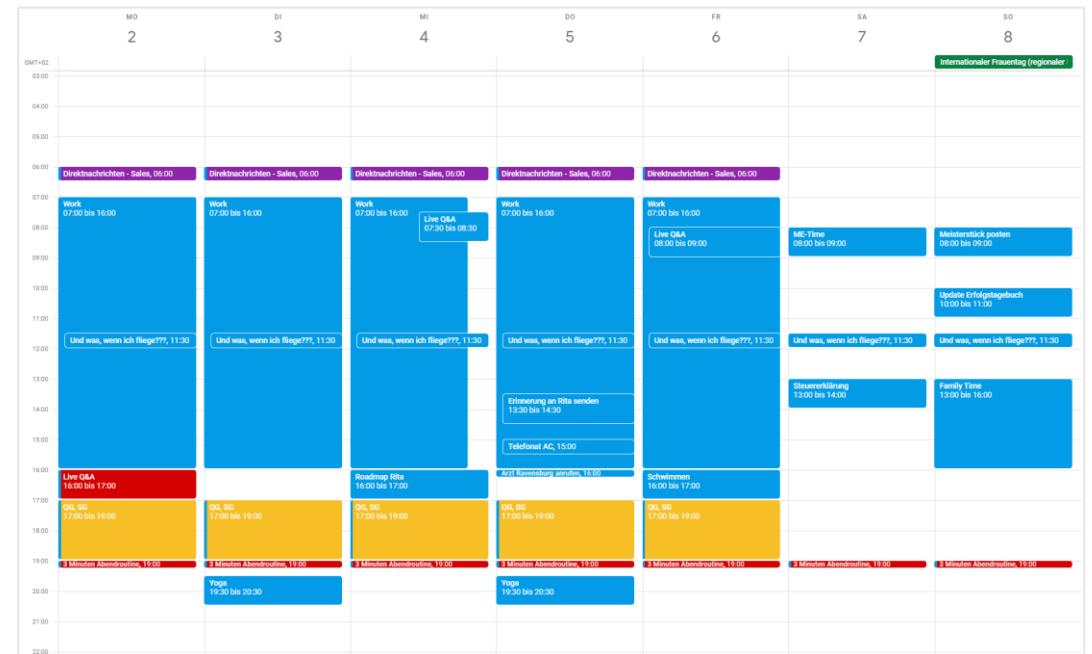
- 1) Wie wichtig sind dir die einzelnen Bereiche?
  - 2) Was genau willst du verbessern und wie willst du das angehen?
  - 3) Welche konkreten Punkte kannst du aus dieser Analyse ableiten und als To Do's oder Routinen in deinen Lebensformel aufnehmen?
  - 4) Mit welchen Menschen möchtest du dich umgeben? Wer inspiriert dich und soll in dein Leben integriert werden?
  - 5) Wie viele Ruhephasen brauchst du?
-



## 4) Entwerfe deine Lebensformel

- Nun geht es an die Umsetzung. Nimm dir deinen Terminplan zur Hand und integriere all deine Routinen und Erkenntnisse aus deinem Lebensrad in deinen Kalender. Nutze hierfür entweder einen digitalen Kalender oder auch gerne ein kleines Notizbuch mit integriertem Timer.
- Sobald du deine Lebensformel für den Alltag und auch für ein typisches Wochenende entwickelt hast, integriere diesen in dein Leben! Das bedeutet, dass du **diesen Plan mindestens 30 Tage verfolgen solltest**. Erst dann kannst du ihn wirklich verinnerlichen und irgendwann laufen die Routinen fast wie automatisch ab.
- **WICHTIG:** Verplane nicht jede Stunde, sondern gib dir genügend Freiraum für spontane & kreative Phasen!

- Hier ein Beispiel:



## 4) Entwerfe deine Lebensformel

---

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
GMT+02							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							