

LET IT GO AND GO FOR YOUR
DREAMS
guide



ERSCHAFFE DIE BESTEN BEDINGUNGEN FÜR DICH, FÜR UNSERE GEMEINSAME ZEIT.

- Richte Dir einen Wohlfühl- und Rückzugsort ein und mache es Dir gemütlich.
- Sorge für eine stabile Internetverbindung.
- Halte ein Notizbuch, Dein Lieblingsstift und Deine Kopfhörer bereit.
- Stelle Dir vor unserem Treffen ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee bereit.
- Lege Dein Grundrissplan Deiner Lebensräume und Schreibsachen an Deinen Wohl- und Rückzugsort.

DEINE NOTIZEN

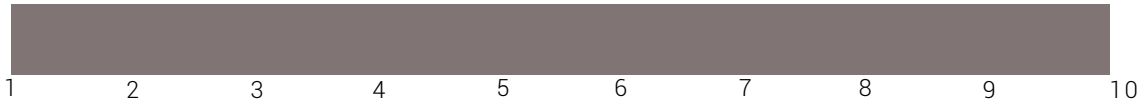
WIE SIEHT DEIN STATUS QUO AUS?

Jeder Mensch verfügt über 100 % Aufmerksamkeit. Ist er im Einklang mit seiner Gesundheit, emotional und körperlich im Gleichgewicht, sind die Lebensräume kraftvoll, so hat er die Power das Leben so zu gestalten, wie er es wirklich leben möchte. Doch der Alltag hält uns beschäftigt, zahlreiche offene Aufgaben ziehen unsere Aufmerksamkeit und Energie. Das Gerümpel um uns, aber auch in uns selbst vereinnahmt zu viel Energie – die dann dort fehlt, wo wir sie wirklich benötigen, um unsere Ziele zu verwirklichen.

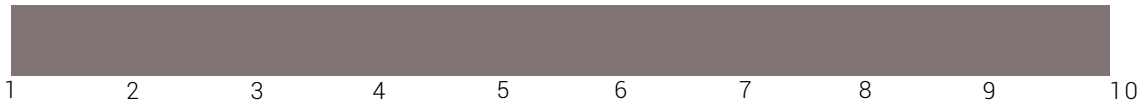
Die folgende Übung unterstützt Dich dabei, den Status quo Deines Gerümpels in den verschiedenen Lebensbereiche festzustellen. Vor allem aber werden Dich diese Fragen beim Prozess des Loslassens begleiten. Sie helfen Dir dabei, jede Veränderung festzuhalten und Deine Verbesserung sichtbar zu machen.

Es warten 10 Aussagen auf Dich. Deine Aufgabe besteht darin, die Aussagen auf einer Skala von 1 bis 10 zu bewerten. Sei dabei ganz ehrlich zu Dir selbst, denn es bringt Dich nicht weiter, wenn Du jemand vorgibst zu sein, denn Du nicht bist. Du machst dies für Dich und für niemand sonst.

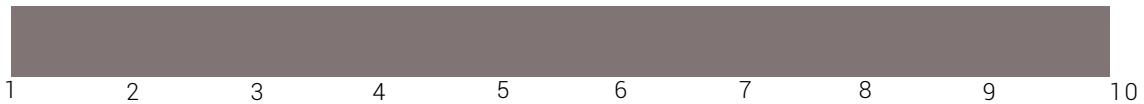
1. Wenn ich die Türe zu meinem Zuhause betrete, fühle ich mich angekommen.



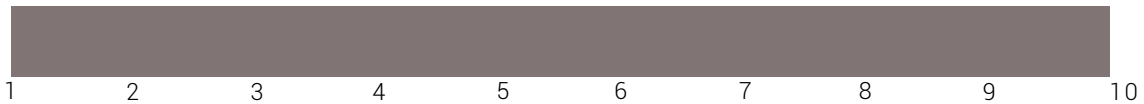
2. Ich liebe die Umgebung in der ich wohne.



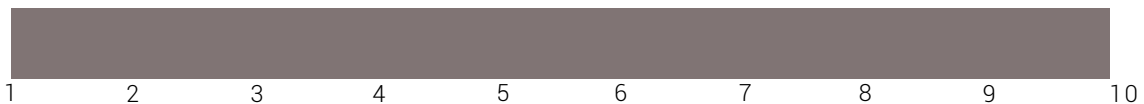
3. In meinem Zuhause befinden sich Dinge, die mir gefallen, mir gut tun und ich liebe.



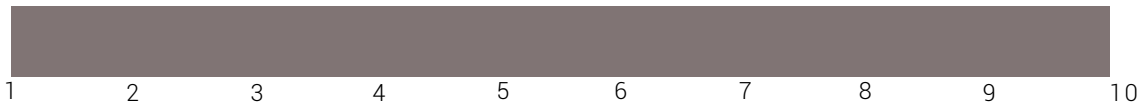
4. Meine Pflanzen sind gesund und wachsen.



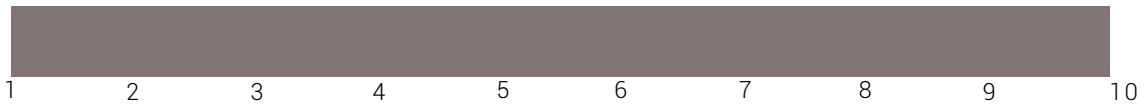
5. In meinen Lebensräumen hat alles seinen Platz.



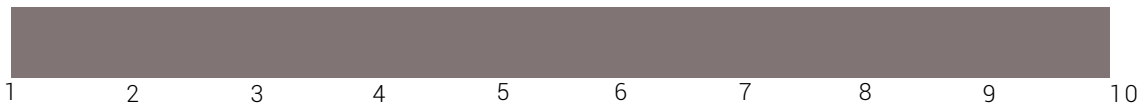
6. Mein Schlafzimmer ist eine Oase der Erholung.



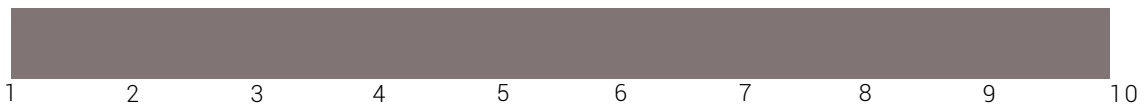
7. Ich liebe es meinen Kleiderschrank zu öffnen, denn es warten Kleidungsstücke auf mich, die ich liebe und zu mir passen.



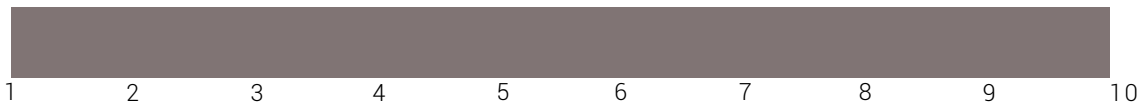
8. Mein Zuhause ist inspirierend und klar. Es befindet sich nichts, was ich nicht brauche.



9. Ich habe immer einen Grund, um mich auf den bevorstehenden Tag zu freuen.



10. Ich lebe das Leben, was ich mir wünsche.



Liegt Dir noch mehr auf dem Herzen? Notiere und bewerte es.

.....

.....

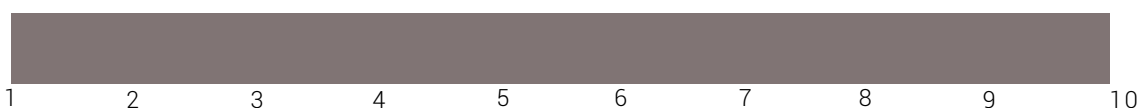
.....



.....

.....

.....



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WENN DU NACH DEN
STERNEN GREIFST, WIRST
DU MINDESTENS DEN MOND
ERREICHEN.

GERÜMPEL KANN DEIN LEBEN BESTIMMEN.

Im Feng Shui wird der Einfluss von geringer Energie in den Räumen als "Vampir-Effekt" bezeichnet.

Das bedeutet, wenn die Energie in den Räumen nicht fließen kann, weil sich dort einfach zu vieles angesammelt hat, was Du weder liebst noch benötigst, sinkt das Energielevel. Da Deine Räume einen Einfluss auf Dich haben und umgekehrt, versucht Dein Körper automatisch einen Ausgleich zu schaffen und gibt diese wertvolle Energie dem Raum ab. Es kann dann sein, dass, wenn Du in der Nacht schläfst, nicht Dein Energielevel auftankst, sondern abgibst.

Glaube, die Frage, warum Mensch sich dann morgens müde und erschöpft fühlt, liegt auf der Hand.

Und so ähnlich verhält es sich dann auf die verschiedenen Lebensbereiche. Wenn Du also Erfolg und Neues (in Form von neuen Bekanntschaften, Partnerschaften, Projekte, etc.) anziehen möchtest, musst Du zuerst einmal Raum schaffen, damit die neuen Dinge in Deinem Leben Platz finden können.

WAS IST GERÜMPEL?

Da es sich um einen sehr individuellen Begriff handelt, gibt es keine offizielle Definition.

Gemäss Duden bedeutet Gerümpel "Krimskrams, Trödel, Zeug" sprich eine Anhäufung von Gegenständen.

In Deinen Lebens- und Arbeitsräume sollte sich keinesfalls etwas befinden, was

- Dich stört
- Du nicht liebst oder
- Du nicht brauchst.

Gerümpel kann als Unterstützung in sechs verschiedene Kategorien unterteilt werden:

- Alles, was Du nicht brauchst/verwendest.
- Fehlkäufe.
- Alles, was Du nicht liebst.
- Alles, was Dir nicht gehört.
- Alles, was kaputt ist und Du auch nicht reparieren möchtest.
- Alles, was nicht mehr passt (wir kennen sie alle, unsere Lieblingsjeans, die schon besser gegessen hat).

NACHHALTIG ENTRÜMPELN.

Damit das Ausmisten nachhaltige Wirkung auf Dich und Deine Lebensräume hat, sind zwei essenzielle Punkte wichtig:

- Die Bewusstwerdung, was und welche Gegenstände Dich daran hindern in die Klarheit zu kommen und beanspruchen Deine Aufmerksamkeit.
- Die Bewusstwerdung Deines WARUM's

Wir unterschätzen oftmals, wie viel Energie uns eine quietschende Tür, das Schloss, welches sich nicht schliessen lässt, oder die Meldung, dass der Speicherplatz des Laptops wieder voll kostet oder der Kugelschreiber im Büro, welcher nach dem gefühltesten 100. Versuch immer noch nicht funktioniert. Anstelle ihn wegzuschmeissen, findet er wieder zurück zu seinen Gleichgesinnten. Bitte versteh mich richtig, wenn es ein oder zwei Dinge sind, ist das auch nicht weiters schlimm. Energieraubend wird es, wenn sich solche Gegebenheiten immer mehr anhäufen. Ich denke, Du weisst jetzt, auf was ich hinaus will. Wir verschwenden oftmals Energie, die wir grundsätzlich für wertvollere Dinge benötigen. Im Guide findest Du eine Liste mit den sogenannten Energieräubern als Inspiration.

Gehe einmal durch Dein Zuhause und auch sonst durch Deinen Alltag und halte für Dich fest, was solche Energieräuber in Deinem Leben sind. Danach unterteile diese mit drei verschiedenen Farben. Auch hier benötigt es Deine radikale Ehrlichkeit.

Der zweite Punkt ist Dein WARUM. Warum hast Du Dich entschieden, mehr über dieses Thema zu erfahren? Warum willst Du Dein Zuhause oder auch Deinen Arbeitsplatz ausmisten?

NACHHALTIG ENTRÜMPELN.

Die Suche nach Deinem Warum kannst Du beispielsweise auch mit der Frage "Warum stehe ich jeden Morgen auf?" beginnen. Denn jeder Mensch hat einen Grund, warum er sich für dieses Leben entschieden hat.

Dein Warum hilft Dir dabei, dranzubleiben. Auch in den Momenten, wo es Dir nicht unbedingt einfach läuft. Es hilft Dir nicht nur dabei, Deine Ziele zu erreichen, sondern Du kannst auch andere Menschen inspirieren und sie dazu bewegen, ins MACHEN zu kommen.

Falls Du hier tiefer ins Thema eintauchen und erfahren möchtest, welche Kraft sich hinter dem Warum verbirgt, kann ich Dir das YouTube Video von Simon Sinek "why" absolut empfehlen.

DEINE NOTIZEN

MÖGLICHE ENERGIERÄUBER.

- Die Batterie des Mobiles muss ständig geladen werden.
- Eingeschränkte Bewegungsmöglichkeit im vollgestopften Garage/Keller/Reduit.
- Der überfüllte Aktenschrank.
- Tools, Apps und Website, die nicht funktionieren.
- Geerbte Möbelstücke, die einem nicht gefallen.
- Der unordentliche Balkon/Terrasse.
- Die Tatsache, keine Zeit zu finden, um zweimal die Woche Sport zu machen.
- Das weinende Kind des Nachbars.
- Der Schlafmangel zum Alltag gehört.
- Die Delle in meiner Autotür.
- Die schmutzigen Fenster.
- Die Tatsache, dass jeden Monat zu wenig auf dem Konto ist.
- Zu wenig Platz in den Schränken.
- Mein Gewicht.
- Immer erreichbar sein zu müssen.
- Die vielen unbeantworteten Nachrichten.
- Zu viel Zeit vor dem Fernseher oder dem Laptop.
- Meine fehlende Selbstdisziplin.
- Die klemmende Schublade.
- Zu wenig Zeit für mich mit meinen Liebsten zu treffen.
- Nicht genug Gelegenheiten, so viel zu lachen, dass der Bauch schmerzt.
- Acht Stunden einen Job auszuüben, der mir keinen Spass macht.
- Die vielen Bücher auf meinem Nachtschisch, die seit gefühlter Ewigkeit gelesen werden wollen.
- Unglücklich und der Grund ist nicht klar.

DIE ACTIONSTEPS.

Die Grundmauer für nachhaltiges Ausmisten hast Du gesetzt. Die Frage, die sich nun natürlich stellt, ist "Wie komme ich jetzt in die Umsetzung?". Nun, jeder Mensch ist unterschiedlich, aber dennoch gibt es einige kleine Schritte, an die Du Dich halten solltest, um konsequent dranzubleiben.

1. Stell Dir die richtigen Fragen.

- Was brauche ich wirklich und was nicht?
- Was verwende ich regelmässig und was steht nur herum, und hofft, dass ich es bald wieder einmal nutze?
- Was gehört Dir eigentlich und hast Du von jemanden geliehen oder wurde von einem Freund, einer Freundin bei Dir vergessen?
- Gibt es defekte Gegenstände in Deinem Zuhause? Möchtest Du sie noch reparieren?
- Gibt es Kleidungsstücke, die Dir nicht mehr passen?

Sie werden Dich beim Start unterstützen, darum nimm Dir gerne einen Moment dafür Zeit, um sie zu beantworten.

2. Reserviere Dir Zeit fürs Ausmisten.

Es ist nicht die Erwartung, dass Du gleich einen ganzen Tag ausmittest. Ein halber Tag oder ein paar Abendstunden sind bereits super. Nimm Dir für diesen Loslassprozess bewusst Zeit und lasse Dich nicht ablenken (erinnere Dich dazu immer wieder an Dein Warum).

DIE ACTIONSTEPS.

3. Bereite alles vor, was Du brauchst.

Schaue, dass Du genügend Müllsäcke und Kisten hast. Einen funktionierenden Filzstift, damit Du alles beschriften kannst. Und falls Du Unterstützung brauchst, bitte um Hilfe. Sorge Dich um Dein körperliches Wohlbefinden, sprich für eine gesunde Mahlzeit und genügend Wasser solltest Du unbedingt sorgen.

Lass die Musik an. Glaub mir, mit Deiner Lieblingsmusik geht alles viel einfacher und es macht erst noch mehr Spass.

4. Überfordere Dich nicht.

Nimm Dir zu Beginn nicht zu viel vor, damit Du im Flow bleibst und Du nicht nach der ersten Ausmistaktion die Motivation verlierst. Starte mit einer Schublade, einem Schrank oder einem kleineren Raum. Möchtest Du einen grossen Raum ausmisten, dann kannst Du diesen beispielsweise in verschiedene Bereiche unterteilen und diese, Schritt für Schritt abarbeiten.

5. Raus damit.

Hast Du einen Bereich ausgemistet, dann bringe die Kartons oder die Müllsäcke gleich weg. Schaue, dass die Räume, in denen Du ausgemistet hast, schön sind, das bedeutet, dass der Staubsauger oder Wischmopp zum Schluss ihren Einsatz haben. Runde den Prozess ab, indem Du die Räume wieder schön machst, sodass Du Dich nicht wie auf einer unfertigen Baustelle fühlst (mehr unter Punkt 6).

DIE ACTIONSTEPS.

6. Der Zen-Moment.

In diesem Schritt geht es darum, die ausgemisteten Räume wieder schönzumachen. Heisst nicht, dass Du Deine Möbel rücken oder neue Dinge kaufen musst.

Zen ist japanisch und bedeutet, dass Gegenstände in den Räumen so angeordnet sind, dass ein stimmiges und angenehmes Raumgefühl entsteht. Es geht darum, alles zu ordnen: also die Kissen auf dem Sofa, die Kabel hinter dem Fernseher, die Bilder auf der Kommode, die Garderobe, die Kleidung im Kleiderschrank (z. B. nach Farbe).

7. Feire Dich und Deinen Erfolg.

Diesen Schritt vergessen wir viel zu oft. Statt mal Pause zu machen und zu feiern, laufen wir von einer Aufgabe zur nächsten. Jetzt nicht mehr! Feire Dich und ich sage Prost und herzlichen Glückwunsch.

DIE WEG-DAMIT-EMPFEHLUNG.

EMPFEHLUNG NR. 1 - ÜBERNIMM DICH NICHT.

Nimm Dir vor lauter Motivation nicht zu viel vor. Beginne klein - vielleicht mit der Krimkramsschublade in der Küche.

EMPFEHLUNG NR. 2 - IN DER EINFACHHEIT LIEGT DER ERFOLG.

Mache aus dem Ausmisten keine allzu grosse Sache. Setze Dir bei jedem Termin ein Zeitlimit.

Starte beispielsweise mit dem Badezimmer und nutze die Zeit, während Du Deine Zähne putzt. Schau Dich im Bad um und wirf alles, was Du nicht mehr brauchst, auf den Boden. Wenn Du mit dem Zähneputzen fertig bist, holst Du Dir eine Tüte, schmeisst alles rein und wirfst den Sack in die Mülltonne. Erledigt!

EMPFEHLUNG NR.3 - ACHE DARAUF, WAS IN DEIN ZUHAUSE KOMMT.

Das Ausmisten ist das Eine. Neue Dinge wieder zu kaufen, ist das Andere. Bevor Du etwas kaufst, frage Dich immer wieder: Brauche ich das jetzt?

Um nicht in Versuchung zu geraten, rate ich Dir alle Prospekte und Werbemails zu löschen bzw. Dich von der Liste zu streichen ;o)

EMPFEHLUNG NR. 4 - BLEIBE DRAN.

Egal, wie gross die Schritte sind. Bleibe dran und Du wirst sehen, dass die Summe Deinen Erfolg ausmachen. Sollte es einmal einen Tag geben, wo Du keine Lust hast, ist das völlig in Ordnung. Gönn Dir eine Pause und dann mach weiter. Verbinde Dich immer wieder mit Deinem Warum!

DAS GERÜMPEL IN DEINEM KOPF.

Hast Du Dich schon einmal gefragt, was Du den ganzen Tag unbewusst denkst? Was sammelt sich in Deinem Kopf an? Klare Räume unterstützen uns zwar, doch nur bedingt, wenn Du noch zu viel Gerümpel im Kopf hast. Darum ist es unabdingbar, dass Du Dir die Frage stellst, was Dich den ganzen Tag beschäftigt und was Deine Aufmerksamkeit und Deine Energie zieht.

Wusstest Du, dass wir pro Tag durchschnittlich 60'000 Gedanken haben und so ist es eine absolut berechtigte Frage, was wir den eigentlich den ganzen so Tag denken – bewusst und unbewusst. Eine Studie hat gezeigt, dass gerade nur 3 % unserer täglichen Gedanken positiv sind, 25 % uns selbst und andere schaden und 73 % flüchtige, unbedeutende Gedanken sind, welche dennoch einen grossen Einfluss auf uns haben.

Deshalb ist es umso wichtiger, zu wissen, wo Du gerade stehst. Überlege Dir, was Dich beschäftigt. Denn je mehr Aufmerksamkeit unser tagtägliches Gedankenkarussell beansprucht, desto weniger Energie steht uns im Alltag für die wirklich wichtigen Dinge zur Verfügung.

Jedes einzelne "Ich sollte" oder "Ich könnte" in Deinem Kopf kostet Dich einen Teil Deiner Aufmerksamkeit. Ich bin davon überzeugt, dass Du es auch kennst: Die To-do's, die wir im Kopf führen, kommen zu den unmöglichsten Zeiten ins Bewusstsein: Kurz vor dem Schlafen kommt Dir noch etwas in den Sinn. Die Folge, Du bist unruhig und nervös, was wiederum ungesund für Deinen Schlaf ist. Ich denke, Du weisst, worauf ich aus bin? Es ist, als würde mensch sich ewig im Hamsterrad befinden. Langfristig gesehen, sind genau solche Dinge schädlich für Deine Gesundheit.

DAS GERÜMPEL IN DEINEM KOPF.

Bringe Deine Gedanken auf Papier und schlafe ruhig. Der Vorteil ist, Du musst Dich am nächsten Tag nicht versuchen daran zu erinnern, denn Du hast es Dir ja aufgeschrieben und kannst es nachlesen.

Setze Dir bewusst Ziele. Überlege Dir beispielsweise zu Beginn des Monats, wann Du gewisse Routinearbeiten erledigen möchtest und halte Dich daran. Entspanne Dich bis dahin und vermeide dadurch, zu schieben oder immer wieder den Gedanken im Hinterkopf aufleben zu lassen. Hör auf, Dein Hier und Jetzt durch Deine Gedanken an die Zukunft oder an die Vergangenheit zu verschwenden.

WHAT YOU SEE IS WHAT YOU GET.

"What you see is what you get!" – ist eines der wichtigsten Feng Shui Prinzipien. Dabei geht es um den Ausblick, den Du sowohl von Deinem Zuhause, als auch von Deinem Arbeitsplatz hast. Dies ist übrigens eine bedeutende Rolle, für Deinen Erfolg und für Deine Zukunft.

Was möchtest Du in der Welt sehen? Wie möchtest Du Dich fühlen? Was sind Deine tiefsten Sehnsüchte? Was wolltest Du schon immer einmal machen?

Lasse Dich von diesen Fragen inspirieren und finde heraus, was Deine Wünsche, Ziele und Visionen sind. Wofür Dein Herz brennt.

Der Grund, warum wir uns jetzt mit Deiner Zukunft beschäftigen ist, dass Du durch das Ausmisten, Deine Energieräuber entfernt hast und Deine Aufmerksamkeit dem widmen kannst, was Dir Energie gibt. Was Dich inspiriert. Was Dich motiviert.

Ich will ganz ehrlich zu Dir sein und Dich bereits darauf vorbereiten. Es wird Herausforderungen und Prüfungen geben. Denn ich bin der festen Überzeugung, dass das Universum sichergehen will, wie ernst es Dir mit Deinen Wünschen ist. Und in genau diesen Momenten ist es wichtig, sich jeden Tag immer wieder mit Deiner Wunschzukunft zu verbinden.

DIE KRAFT DES VISIONBOARD.

Wie? Mit einem Visionboard.

Dabei spielt es keine Rolle, ob Du eine Visionstafel, in Mindmap, eine Collage oder Dein Zuhause als dreidimensionales Visionboard verwendest.

Nimm Dir dafür genügend Zeit, in der Du ungestört Bilder, Zitate oder Symbole aussuchen kannst – denn Du weisst, Bilder sagen mehr als 1'000 Worte. Höre Dir Deine Lieblingsmusik an und lasse Dich auf den kreativen Prozess ein. Gib Dich der Welt Deiner Träume und Visionen hin und mach Dich auf den Weg. Und denk immer daran "Der Weg ist das Ziel".

DEIN ERFOLG IST PLANBAR.

Versuche jetzt Schritt für Schritt das Gelernte in Deinem Alltag zu integrieren.

Um gerümpelfrei zu bleiben, kannst Du mit folgenden Strategien arbeiten:

- Wenn Du in der Stadt bist, um Dir etwas Neues zu kaufen, dann mache das und lebe nach dem Prinzip "Wenn etwas Neues in meine Lebensräume kommt, muss etwas Altes gehen." Verzichte dabei unbedingt auf Ausnahmen!
- Was mir persönlich hilft, ist die "Drei-Wochen-Regel". Wenn ich nach drei Wochen immer noch das Gefühl habe, dass ich diesen Gegenstand wirklich benötige, dann kaufe ich ihn. Wenn ich die Antwort noch nicht weiss, dann warte ich einfach. Der Vorteil dieser Strategie ist, dass Du Dir Impulskäufe ersparst und erst noch Geld sparst.
- Versuche Deinen Kopf so gut als möglich frei zu halten, dafür eignen sich To-do-Listen. Je wenige Dinge Du im Kopf verwalten musst, desto entspannter wirst Du sein. Was wiederum dazu führt, dass Du mehr Energie hast!

Fühl Dich bitte frei, auch eigene Strategien zu entwickeln oder meine Ideen anzupassen. Ich kann mich nur wiederholen, schaue, was für sich für Dich gut anfühlt und halte Dich dann auch daran.

Versuche jeden Tag mehr nach dem sowohl als auch und nicht nach dem entweder oder zu leben. Nimm Dein Leben in die Hand und gehe zu 100 % in die Verantwortung.

Nach dem Ausmisten hast Du Raum geschaffen, um neues in Dein Leben zu lassen. Werde Dir bewusst, mit welchen Dingen Du diesen neuen Raum füllen möchtest.

AUF WELCHE BEREICHE MÖCHTE
ICH MICH IN DEN NÄCHSTEN 12
MONATEN FOKUSSIEREN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WAS SIND DIE NÄCHSTEN STEPS,
UM DIESES ZIEL ZU ERREICHEN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WAS SIND DIE NÄCHSTEN STEPS,
UM DIESES ZIEL ZU ERREICHEN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SEI DU DIE VERÄNDERUNG, DIE
DU GERNE IN DEINEM LEBEN
HABEN MÖCHTEST UND LASSE
DIE ERWARTUNGEN GEGENÜBER
ANDEREN MENSCHEN SO GUT
ALS MÖGLICH LOS.

LASS UNS FEIERN.

Feiere Dich und erkenne Dich an, für all die Erkenntnisse, die Du bis jetzt machen durftest!

Lass das Gelernte einmal wirken und gehe hinter die Umsetzung. Schau dabei unbedingt, was sich für Dich in diesem Moment am leichtesten anfühlt. Und beginne...

Ich wünsche Dir ganz viel Spass.

P.S. Wenn Du den Guide durchgearbeitet und die Tipps umgesetzt hast, gib gerne in der Facebook Gruppe Bescheid, damit wir Dich feiern können!

