

6 LIFE HACKS

für mehr Leichtigkeit
und Freude im Leben



HAPPY ME , HAPPY YOU

Mein Name ist Sandra. Und ich habe super gute Nachrichten für dich. Du darfst glücklich sein. Und das Beste. Du hast dein Glück selbst in der Hand.

Ich habe hier eine kleine unvollständige Sammlung von Tools und Impulsen für dich. Die helfen mir persönlich, aller äußeren Umstände zum Trotz, glücklich zu sein.

Schmökere mal durch. Vielleicht ist ja auch was für dich dabei. Ich erhebe nicht den Anspruch darauf, hier Weltneuheiten zu präsentieren. Bestimmt hast du von der einen oder anderen Idee schon gehört. Manchmal braucht es aber einen kleinen Reminder. Und vergiss nicht - Nur wenn es dir gut geht, kannst du auch für dein Umfeld da sein! Denke dir stets: "Happy ME und erst dann kommt Happy YOU!"

Viel Spaß,
deine Sandra



SK



EINE SACHE NOCH...

Vielleicht hast du schon einmal davon gehört... die 72 Stunden Regel. Sie besagt folgendes:

Alles was du dir vornimmst, solltest du innerhalb der nächsten 72 Stunden umsetzen. Ansonsten sinkt die Chance, dass du es wirklich tust auf unter 1%.

Meine Einladung an dich lautet also:

Triff die Entscheidung dein Leben in die Hand zu nehmen und glücklich zu sein. Egal was du dir vornimmst - Tu es! Starte jetzt. Genau jetzt. Nicht gleich. Sondern jetzt.

Haben wir einen DEAL?!

SK





Machen ist besser als perfekt!

Bianca Gabbey



Übersicht

#1 Gedanken-Spiel

#2 STOP-Tool

#3 Perspektiv-Wechsel

#4 Erfolgs-Glas

#5 Dankbarkeits-Buch

#6 Lach-Challenge

#1 Gedanken-Spiel

Entscheide wie dein Tag verlaufen soll. Achte bewusst darauf mit welchen Gedanken du aufstehst. Wachst du voller Freude auf den bevorstehenden Tag auf? Bist du voller Tatendrang auf die bevorstehenden Herausforderungen? Oder nervt dich der Termin mit dem nervigen Kollegen heute Nachmittag schon jetzt? Welche Gedanken schwirren sonst noch in deinem Kopf umher?

Ich lade dich ein, diese Gedanken bewusst wahrzunehmen und für dich die bewusste Entscheidung zu treffen, mit welchen Gedanken du in den Tag starten möchtest.

Bestimmt hast du schon mal von dem Spruch gehört, dass unsere Gedanken zu Worten werden und unsere **Worte zu Taten** und diese wiederum zu unserem Charakter, oder?!

Schenke deinen Gedanken Aufmerksamkeit!

Impulse

- 1 Achte bewusst darauf wann du welche Gedanken hast.
- 2 Lege fest mit welchen Gedanken du diesen Tag verbringen.

Wann & wie

- Aufwand: 10-15 Minuten
- Tageszeit: idealerweise morgens, direkt nach dem Aufstehen
- Häufigkeit: mindestens 1x täglich, wenn möglich auch vor dem Schlafengehen
- Kombination: #5 Dankbarkeits-Buch

#2 STOP-Tool

Das STOP-Tool ist ein super simples Werkzeug, um deinen Gedanken eine Auszeit zu gönnen. Du kennst das bestimmt, wenn du dich in deinen Gedanken verlierst und es scheint, als ob du aus dem Strudel nie mehr rauskommst. Alles ist doof, die Welt wendet sich gegen dich. Sackgasse.

Das Gute ist, sobald du wahrnimmst, dass du dich in einer gedanklichen Einbahnstraße befindest, ist der Weg raus schon fast geschafft.

Das STOP-Tool stammt ursprünglich von Timothy Gallwey, Autor von "The Inner Game" und Begründer der gleichnamigen Coaching-Methode. Er sagt: "Das STOP-Tool ist das simpelste Tool, das es gibt. Das Schwierigste ist, im richtigen Moment daran zu denken, dass es das Tool gibt".

STOP steht für Step back, Think, Organize, Proceed.

Nimm dir Zeit wahrzunehmen, was passiert. Geh einen bewussten Schritt zurück. Überdenke die Situation, sortiere deine Gedanken und Gefühle neu und handle.

Impulse

- 1 Erforsche wie das STOP-Tool bei dir wirkt und welchen Effekt es erzielt.
- 2 Beobachte in welchen Situationen dir das STOP-Tool hilft.

Wann & wie

- Aufwand: wenige Sekunden
- Tageszeit: immer wenn Bedarf da ist
- Häufigkeit: so häufig wie nötig
- Kombination: #1 Gedanken-Spiel, #3 Perspektiv-Wechsel



Der Mensch
ist nur da 
ganz Mensch,
wo er
spielt."

Friedrich Schiller

#3 Perspektiv-Wechsel

Wahrnehmung bildet das Fundament für alles, was wir denken, tun, glauben, wissen oder lieben.

Aber Vorsicht, die Wahrnehmung ist trügerisch. Unser Gehirn gaukelt uns nämlich so einiges vor. Unsere Wahrnehmung ist höchst subjektiv.

Sei dir bewusst, dass deine Wahrnehmung ausschließlich deiner Wahrheit entspricht. Menschen rund um dich haben sehr wahrscheinlich eine andere Wahrnehmung.

Mit von Bedeutung in diesem Kontext ist natürlich die Perspektive mit der wir auf die Dinge schauen. Der **Blickwinkel** ist entscheidend.

Bestimmt fändest du es schön und erstrebenswert mehr Geld zu haben. Aus der Perspektive eines Obdachlosen betrachtet, bekommt dieser Gedanke plötzlich aber ein ganz anderes Gewicht, oder?

Impulse

- 1 Wechsle bewusst die Perspektive und betrachte Dinge aus anderen Augen.
- 2 Achte darauf wie häufig du deine Wahrnehmung als die allgemein gültige Wahrheit empfindest.

Wann & wie

- Aufwand: wenige Sekunden
- Tageszeit: immer wenn Bedarf da ist
- Häufigkeit: wenn es die Situation erfordert
- Kombination: #2 STOP-Tool, #4 Erfolgs-Glas

#4 Erfolgs-Glas

Überlege einmal wie viele Erfolge du in den letzten Monaten erzielt hast. Bestimmt zahlreiche. An wie viele kannst du dich erinnern? Wie viele davon hast du gefeiert? Ich vermute nicht allzu viele...

Nun, das liegt in der Natur von so vielen von uns. Wir nehmen die Dinge die wir tun als selbstverständlich hin. Du kennst bestimmt die Situation. Du setzt dir ein Ziel und gibst alles um dieses Ziel zu erreichen. Mit viel Aufwand, Energie und Muße erreichst du das Ziel. Kaum hast du es erreicht, fühlt es sich gar nicht so großartig an wie erwartet. Du setzt dir ein neues Ziel und das Spielchen geht von vorne los.

Das Erfolgsglas ist ein traumhaftes und sehr simples Werkzeug, um dich dabei zu unterstützen deine Erfolge sichtbar zu machen. Gönn dir täglich Zeit, um über deine kleinen und großen Erfolge zu reflektieren. Schreib sie auf einen Zettel und wirf sie in dein Erfolgsglas. Das Glas kann ein Marmeladenglas sein, ein Trinkglas, eine Vase. Was du möchtest. Hole deine Erfolge von Zeit zu Zeit aus dem Erfolgsglas heraus und erfreue dich all deiner tollen Erfolge.

Impulse

- 1 Reflektiere was "Erfolg" für dich bedeutet.
- 2 Sprich über deine Erfolge und erzähle deinen Freunden/Familie davon.

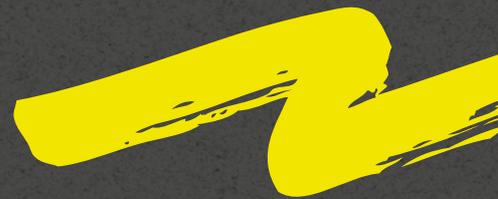
Wann & wie

- Aufwand: 5 Minuten
- Tageszeit: Abends
- Häufigkeit: idealerweise täglich
- Kombination: #1 Gedanken-Spiel, #5 Dankbarkeits-Buch



Start where
you are.
Use what you
have.
Do what you
can.

Arthur Ash



#5 Dankbarkeits-Buch

Dankbarkeit ist ein wundervolles Gut. Hast du schon mal ausprobiert deinem Gegenüber einfach mal "Danke, dass du für mich da bist" zu sagen? Oder einfach mal einen Moment inne zu halten und zu genießen, wie dir der Wind durch die Haare weht?

Gönne dir jeden Abend ein paar Minuten zur Reflexion.

WICHTIG: schreibe deine Erkenntnisse auf. Du wirst merken, anfangs ist das gar nicht so einfach. ABER es wird. Und es fühlt sich so gut an DANKBARKEIT zu empfinden.

Du brauchst dafür noch nicht mal ein fancy Buch. Ein Block reicht. In Wirklichkeit sogar Stift und Zettel. Achte aber darauf, dass du die Zettel beisammen hältst. Es macht Freude in den Notizen zu stöbern!

Also?! Los geht's! 😊

Impulse

- 1 Ich bin dankbar für...
- 2 Was heute besonders machte...

Wann & wie

- Aufwand: 10-15 Minuten
- Tageszeit: idealerweise abends, vor dem Schlafengehen
- Häufigkeit: 1x täglich
- Kombination: #1 Gedanken-Spiel, #4 Erfolgs-Glas



#6 Lach-Challenge

Neben aller Aufmerksamkeitssteuerung, Wahrnehmungsübungen, positiven Gedanken, usw. ist Lachen mein absoluter Favorit. Einfach Lachen. Klingt einfach? Ist es auch! UND es hilft auch bzw. ganz besonders, wenn dir eigentlich gar nicht zum Lachen zu Mute ist.

Die Erklärung ist einfach - Wenn du lachst, produzierst du **Freudehormone**, und die fressen Kampfhormone auf. Rein mechanisch drückt ein Muskel auf einen Nerv in der Wange und sagt dem Hirn "Die hat gelacht". Es folgt die Ausschüttung von Freudehormonen.

Du kannst direkt mit dem Üben beginnen. Wenn du gerade niemanden um dich hast, der dich so richtig zum Lachen bringen kann, kannst du das auch selbst machen. Ich lade dich hiermit zu zur 60sek Lach-Challenge ein und wette mit dir, dass du dich gleich noch besser fühlst.

Zugegeben, die ersten 15 Sekunden sind etwas gekünstelt. Aber es wird besser. UND es funktioniert. Versprochen!

Impulse

- 1 Praktiziere die 60sek Lach-Challenge regelmäßig. Und stecke andere damit an.
- 2 Beobachte wie es dir danach geht!

Wann & wie

- Aufwand: 60 Sekunden
- Tageszeit: wann auch immer du dich besser fühlen möchtest
- Häufigkeit: so oft wie du kannst!
- Kombination: #2 STOP-Tool

Über mich

Mein Name ist Sandra. Ich verspreche leidenschaftlich gerne positive Energie und stecke dich liebend gerne damit an. Ich bin Coachin für Persönlichkeitsentwicklung und bin spezialisiert darauf dir mit bewussten Entscheidungen zu mehr Freude und Leichtigkeit im Leben zu verhelfen. Denn Entscheidungen zu treffen macht glücklich und führt zu mehr Klarheit. Probiere es aus! Meine Coaching-Ansätze stellen eine fulminante Mischung aus sportlichen Analogien aus dem Tennissport gepaart mit jahrelanger Erfahrung aus der Praxis im Großkonzern dar. Meine Methode hat einen Namen - die RACKET METHODE.

Wenn du mehr erfahren möchtest, freue ich mich, wenn wir uns kennenlernen. Schau doch mal vorbei auf meiner Website, oder noch besser, buche dir direkt ein Terminchen zum Kennenlernen. Ich freue mich auf dich!



Sandra Karner |
Coaching, Consulting, Training,
Rhinower Straße 11
10437 Berlin

+49-1779742469
hello@sandrakarner.de
<https://sandrakarner.de>

