

A man with a beard and a green t-shirt is sitting at a desk, reading a book. He has a tattoo on his left arm. The book he is reading has a yellow cover with the text 'LERNER ERFOLG REICH' and 'POLYACE' visible. In front of him is an open notebook and a pen. The background is a bright, blurred indoor setting with a plant.

Growth-Journal

Dein Workbook zum Buch „Lern.Erfolg.Reich“

Inhalt

Erkenne dich selbst.....	4
Alte Glaubenssätze aufdecken.....	5
Neue Glaubenssätze entwickeln.....	7
Momentum aufbauen.....	21
Dein Pausenplan.....	25
Deine Balance-Analyse.....	27
Wähle dein Abenteuer!.....	32
Dein Lernkompass.....	37
Denke um die Ecke.....	47
Wähle deine Lernmethode.....	49
Checkliste für dein Homeoffice.....	51
Dein Erfolgsbild entwickeln.....	52
Dein Erfolgskompass.....	55
Dankbarkeit für deinen Reichtum.....	58
Lass deinen Reichtum fließen.....	59
Schritte in deine neue Zukunft.....	62
Meine Erfolge, Erfahrungen & weiteres.....	75



Die Zeitangaben sind zur groben Orientierung und können natürlich bei dir individuell abweichen.

Wenn du mich siehst, ist ein Eintrag in den Kalender angebracht.





Wie du mit bewusstem Lernen dein Potenzial entfesselst und dein Leben transformierst.

Dies ist das persönliche Workbook von:

„Lernen ist kein Ziel – es ist der Weg. Und du kannst ihn gehen. Heute. Jetzt.“

Mein Commitment

Ich verpflichte mich, die Aufgaben ehrlich und mit Offenheit anzugehen; für meinen Wachstum, meinen Erfolg und mein erfülltes Leben.

Ort/Datum:

Unterschrift:

Mein größtes Ziel für diese Reise

Mein persönlicher Satz für schwere Tage

Lern. Erfolg. Reich

DEINE CHECKLISTE

- Buch Kaufen und mit Lesen beginnen
- Erkenne dich selbst (*Kapitel 1*)
- Alte Glaubenssätze aufdecken (*Kapitel 2*)
- Neue Glaubenssätze entwickeln (*Kapitel 2*)
- Momentum aufbauen (*Kapitel 3*)
- Dein Pausenplan (*Kapitel 4*)
- Deine Balance-Analyse (*Kapitel 4*)
- Wähle dein Abenteuer (*Kapitel 5*)
- Dein Lernkompass (*Kapitel 6*)
- Denke um die Ecke (*Kapitel 7*)
- Wähle deine Lernmethode (*Kapitel 7*)
- Checkliste für dein Homeoffice (*Kapitel 8*)
- Dein Erfolgsbild entwickeln (*Kapitel 9*)
- Dein Erfolgskompass (*Kapitel 10*)
- Dankbarkeit für deinen Reichtum (*Kapitel 11*)
- Lass deinen Reichtum fließen (*Kapitel 12*)
- Schritte in deine neue Zukunft (*Kapitel 13*)

Erkenne dich selbst



10 Minuten

Wir alle tragen das Potenzial in uns, die bestmögliche Version unserer selbst zu sein. Brich aus deinem Horoskop aus und entdecke, wer du sein kannst, indem du einen Blick in die Vergangenheit, in die Gegenwart und in die Zukunft wirfst. Nimm dir für jeden Abschnitt etwa 10 Minuten Zeit und vervollständige die Sätze unten in dein Growth-Journal.

Versuche dabei nicht, über dein vergangenes Selbst zu werten, sondern dich neutral von außen zu beschreiben. Dabei können sowohl Schwächen als auch Stärken Platz finden.

Als Kind war ich

Heute bin ich

So kann/möchte ich in Zukunft sein

Alte Glaubenssätze aufdecken



15 Minuten

Die Pädagogik geht davon aus, dass unsere Kindheit uns auch als Erwachsene entscheidend prägt. Wirf darum einen Blick auf deine Vergangenheit und reflektiere in deinem Growth-Journal, welche alten Glaubenssätze du eventuell in dir trägst. Dazu kannst du diese Fragen und Satzanfänge nutzen:

Welche Rolle hatte ich als Kind in der Familie (Clown, Problemfall, Querulant, Genie)?

Was haben meine Eltern/Lehrer zu mir gesagt, was ich besonders gut kann? Welche positiven Eigenschaften haben sie mir zugesprochen?

Was haben meine Eltern/Lehrer zu mir gesagt, was ich überhaupt nicht kann? Welche negativen Eigenschaften haben sie mir zugesprochen?

Mit welchem Rollenverständnis von Männern/Frauen bin ich aufgewachsen? Was bedeutete für meine Familie Erfolg?

Welche Haltung gab es zu Geld bzw. wohlhabenden Menschen?

Neue Glaubenssätze entwickeln



1 – 2 Stunden

Nimm dir einen Timer und stelle ihn auf **15 Minuten**. Diese 15 Minuten nutzt du für ein Brainstorming und **schreibst alle negativen Glaubenssätze** auf, die dir zum Thema **Lernen, Erfolg** und **Reichtum** einfallen (**Schritt 1**). Nutze dafür die nachfolgenden Tabellen.

Falls der Platz nicht genügt, nutze den Notizenbereich am Ende oder lege gern zusätzliche Blätter ein.

Sollte dir vor Ablauf der Zeit nichts mehr einfallen, kannst du auch die Beispiele für negative Glaubenssätze am Ende dieser Aufgabe als Inspiration nutzen.

Wenn der Timer abgelaufen ist, stellst du ihn auf **45 Minuten** und bearbeitest die Schritte 2-4.

- **Schritt 2:**
Glaubenssatz **analysieren und hinterfragen**
- **Schritt 3:**
„Kosten“ **bestimmen**, wenn ich weiter am Glaubenssatz festhalte
- **Schritt 4:**
Positiven Glaubenssatz **formulieren**

Wähle aus den Bereichen Lernen, Erfolg und Reichtum **den für dich jeweils wichtigsten Glaubenssatz** aus. Markiere diese am besten mit einem Textmarker.

Jetzt sind für deine drei wichtigsten Glaubenssätze die nächsten zwei Schritte dran:

- **Schritt 5:**
Bereite die **Verankerung deines neuen Glaubenssatzes** vor. Schreibe ihn auf einen Zettel, dass du ihn täglich morgens und abends laut vorlesen kannst.
- **Schritt 6:**
Leite **konkrete Handlungen** ab, die deine wichtigsten Glaubenssätze unterstützen. Das können Ziele sein, die zum Glaubenssatz passen, aber auch das Dokumentieren von Beweisen zum Glaubenssatz in dein Erfolgsjournal (z.B. Handlung: „Ich lege einen Sparplan an“, Erfolg: „Ich habe diese Woche 40€ gespart/investiert“)

Falls dir hierfür die 45 Minuten nicht genügen, mache 10 Minuten Pause und verlängere deinen Block dann um weitere 45 Minuten.



Finaler Schritt:

Blocke dir zusätzlich **jeden Monat einen festen Zeitraum** im Kalender, an dem du deine weiteren Glaubenssätze bearbeitest, sodass du sie nach und nach in dein Leben integrierst. Dies kannst du so lange fortsetzen, bis du für dich alle oder zumindest die wesentlichen Glaubenssätze gefunden und ersetzt hast.

Vergiss dabei auch nicht **Schritt 7: Feiere regelmäßig deine Erfolge** und rufe dir die neuen Glaubenssätze immer wieder in Erinnerung.

Beispiel:

<p>Negativer Glaubenssatz: Ich kann nicht gut mit Geld umgehen</p>	<p>Analysieren & Hinterfragen: Das ist nicht wahr, ich habe keine Schulden und kann gut von meinem Einkommen leben. Außerdem kann jeder lernen, besser mit Geld umzugehen. Dafür gibt's Bücher, Videos, Apps etc.</p>
<p>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte: Muss ich auf meinen Traum, eine Villa auf Sylt und die große Weltreise verzichten.</p>	<p>Positiver Glaubenssatz: Ich bin finanziell kompetent und nutze mein Wissen, um Wohlstand aufzubauen</p>



<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

<i>Negativer Glaubenssatz:</i>	<i>Analysieren & Hinterfragen:</i>
<i>Wenn ich diesem Glaubenssatz festhalte:</i>	<i>Positiver Glaubenssatz:</i>

Beispiele für negative Glaubenssätze

Ich bin zu alt, um das zu **lernen**.

Ich habe kein Talent dafür.

Fehler machen zeigt, dass ich dumm bin.

Andere können das viel besser, dann kann ich es auch lassen.

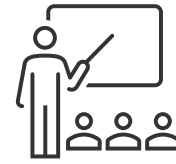
Wenn du in der Schule nicht aufpasst und gut bist, wirst du es später nie zu etwas bringen.

Es ist zu spät, um das zu ändern.

Ich werde das sowieso nicht richtig verstehen.

Lernen ist langweilig und mühsam.

Lernen ist was für Weicheier.



Erfolg ist nur für Glückspilze.

Ich habe nicht, was es braucht, um erfolgreich zu sein.

Erfolg bedeutet, andere hinter mir zu lassen.

Erfolg erfordert, dass man sein Leben opfert.

Ich werde scheitern, bevor ich erfolgreich werde.

Andere sind besser vernetzt oder haben mehr Vorteile als ich.

Ich bin nicht mutig genug, um erfolgreich zu sein.

Wenn ich erfolgreich bin, werden mich andere beneiden oder ablehnen.

Erfolg ist zu schwer und nicht für Menschen wie mich gedacht.

Erfolg ist nicht nachhaltig – irgendwann wird alles wieder zusammenbrechen.



Geld verdirbt den Charakter.

Reichtum macht nicht glücklich.

Reich wird nur, wer andere ausnutzt.

Ich kann nicht gut mit Geld umgehen, also werde ich nie reich.

Man muss hart arbeiten, um reich zu werden.

Reich zu sein, macht einsam.

Ich komme aus einer armen Familie, also werde ich nie reich sein.

Geld ist die Wurzel allen Übels.

Wenn ich zu viel Geld habe, werden andere mich ausnutzen.

Ich verdiene es nicht, reich zu sein.



Momentum aufbauen



1 – 2 Stunden

Stell dir vor, du hättest einen wahnsinnig effizienten Motor in dir – einen Antrieb, der immer weiterläuft, der dich stärker macht und der dir hilft, deine Ziele zu erreichen. Wie du ihn dir selbst bauen kannst, zeige ich dir in dieser Übung.

Um **Momentum** aufzubauen, braucht es vier Schritte:

1. Starte deinen Antrieb,
2. hole Treibstoff,
3. bleib auf deiner Spur und
4. stell die Weichen für die Zukunft!

Schritt 1:

Starte deinen Antrieb – wähle dein Ziel und deinen ersten Impuls

Denke an ein Ziel, das dich inspiriert und wirklich bewegt. Es dient als Energiequelle für diesen Lernprozess. Vielleicht möchtest du beruflich aufsteigen, dich persönlich weiterentwickeln oder eine neue Fähigkeit erlernen. Schreibe dein Ziel klar und prägnant in einem Satz auf, zum Beispiel:

„Ich möchte innerhalb von 3 Monaten regelmäßig lesen und alle Aufgaben in diesem Buch abschließen, um nachhaltiges Lernen zu entwickeln.“

Jetzt kommt der entscheidende erste Impuls: Wähle eine kleine, **konkrete Handlung**, die du **sofort** oder spätestens morgen **umsetzen** kannst. Wichtig ist, dass diese Handlung wie das erste Zünden deines Antriebs funktioniert: klein, machbar, aber kraftvoll genug, um in Bewegung zu kommen. Beispiele:

- *Starte mit dem Lesen dieses Buches und setze dir ein Ziel für das heutige Kapitel.*
- *Beginne ein Lerntagebuch und notiere, warum dir dieses Ziel wichtig ist.*
- *Tritt der Online-Community zum Buch bei, um dich mit anderen auszutauschen.*

Meine erste konkrete Handlung:

Schritt 2:

Verbindlichkeit durch Gemeinschaft – zapfe Treibstoff für deinen Antrieb

Ein nachhaltiger Antrieb entsteht durch Gemeinschaft und Verbindlichkeit. **Teile dein Ziel** und deinen ersten Impuls mit einem Partner, einer Freundin oder in unserer [Community zum Buch](#). **Erkläre, warum dir dein Ziel wichtig ist**, und ermutige die andere Person oder Gruppe, dasselbe zu tun. So könnt ihr euch gegenseitig unterstützen:

- Gebt euch regelmäßige Updates über euren Fortschritt.
- Setzt feste Termine, an denen ihr parallel arbeitet, z. B.: „Wir lesen jeden Dienstag um 19 Uhr ein Kapitel und tauschen uns danach aus.“
- Reflektiert, was euch weitergebracht hat und welche Hindernisse auf euch warten.

Das ist mein Ziel:

Darum ist es mir so wichtig:



Stellst du die Weichen richtig, wird aus deinem Momentum ein Automatismus. Dein Antrieb wird nachhaltiger, je mehr du deine Reise als etwas Erfüllendes erlebst. Wenn das kontinuierliche Lernen dich wirklich fesselt, werden die Ergebnisse fast zur Nebensache. Denn dann bist du nicht mehr nur zielorientiert – du bist intrin-

sisch motiviert. Es geht nicht allein darum, etwas zu erreichen, sondern darum, in Bewegung zu bleiben, stetig zu wachsen und dein Momentum lebendig zu halten.

Schritt 3:

Routinen und Reflexion verankern – bleibe in der Spur

Momentum entsteht, wenn du Routinen schaffst und positive Gewohnheiten aufbaust. Dafür kannst du **deine Erfolge** im Growth-Journal **festhalten** – so behältst du deinen Fortschritt im Blick und stärkst dein Momentum. Nutze dein Journal täglich, um folgende Punkte festzuhalten:

- ▶ Welche Aktionen habe ich heute durchgeführt?
- ▶ Welche Fortschritte oder neuen Erkenntnisse habe ich gewonnen?
- ▶ Was war an diesem Tag schön oder besonders?
- ▶ Was habe ich heute gut gemacht?
- ▶ Welche Schritte werde ich morgen gehen?

Dieser Reflexionsprozess ist entscheidend, um deinen Antrieb langfristig zu stärken und das Momentum zu erhalten.

Hinweis: Platz für deine Erfolge und Notizen findest du im hinteren Bereich des Journals.

Schritt

4:

Das nächste Ziel planen – stell die Weichen für die Zukunft

Das Momentum lebt davon, dass du nicht aufhörst, wenn du ein Ziel erreichst, sondern nahtlos zum nächsten weitergehst. Plane daher **regelmäßig Zeit für Reflexion** ein und **feiere Erfolge**, um den Schwung für zukünftige Ziele mitzunehmen.

- **Feiere deine Erfolge:**
Belohne dich für das Erreichen von Meilensteinen, sei es mit einem besonderen Erlebnis, einer Auszeit oder etwas anderem, das dir Freude bereitet.
- **Reflektiere deine Reise:**
Überlege, was auf deiner Lernreise schön oder wertvoll war. Was hat dir besonders geholfen? **Was möchtest du für die Zukunft mitnehmen?**
- **Plane das nächste Ziel:**
Überlege dir, welchen **neuen Lernweg** du **als Nächstes gehen** möchtest. Welches Ziel reizt dich wirklich? Notiere es klar und schreibe auf, mit welcher konkreten Handlung du startest.
- **Setze einen Starttermin:**
Bestimme, wann du dein **nächstes Ziel** angehen wirst, und lege es **verbindlich** fest, z.B. mit einem **Kalendereintrag** oder indem du es mit anderen teilst.

Drucke dir dazu gern die nächste Seite aus, um sie immer wieder verwenden zu können.

Dieses Ziel habe ich erreicht:

Hiermit belohne ich mich:



Das werde ich konkret als nächstes angehen:

Ich starte damit am: _____

- Erfolg im Journal vermerkt
- Neues Ziel terminiert & geteilt



Dein Pausenplan



15 – 20 Minuten

Pausen sind deine geheime Produktivitätswaffe. Wenn du **Pausen** bewusst einplanst, arbeitest du fokussierter. Außerdem bleibst du länger motiviert und **steigerst deine Leistung**. Erfolgreiche Menschen nutzen Pausen gezielt. Mache es genauso:

Finde heraus, welche Pausen dir guttun, und integriere sie in deinen Alltag!



Wir alle haben unterschiedliche Routinen und einen individuellen Biorhythmus. Erstelle darum einen auf dich zugeschnittenen Pausenplan.

Schritt 1:

Finde deinen optimalen Rhythmus

Wann bist du am produktivsten? Plane freie Zeiträume bewusst ein, damit du sie nicht vergisst. Nutze hierfür beispielsweise einen Timer, der dich an deine Pause erinnert.

Ich werde folgendes Pausenmodell probieren:

So erinnere ich mich an die Pausen:

Schritt 2:

Teste verschiedene Pausentechniken

Nicht jede Methode wird zu dir passen. Experimentiere mit Pomodoro, mit 52-17 oder anderen Modellen, um herauszufinden, was für dich gut funktioniert. Aber Vorsicht: Unterbrich nicht deinen Flow-Zustand!

Schritt 3:

Nutze Pausen sinnvoll

Schreibe in dein Growth-Journal, wie du deine kurzen, mittleren und langen Pausen nutzen möchtest. Statt ziellos auf deinem Smartphone zu scrollen, erhole dich bewusst: Mach eine Atemübung, geh an die frische Luft oder mach ein paar Bewegungsübungen.

Folgende Modelle habe ich schon probiert:

Modell	Probiert?	Funktioniert?	Anmerkungen
Pomodoro			
52-17			
60-60-20			

Schritt 4:

Miss deinen Fortschritt

Notiere am Ende des Tages im hinteren Teil des Growth-Journals, ob du nach Pausen konzentrierter bist. Falls nicht, passe deine Strategie an

Deine Balance-Analyse



1 – 2 Stunden

Jetzt ist es Zeit, bewusst auf dein Leben zu blicken. **Wo stehst du aktuell?** Wo möchtest du hin? Wenn du deine Aufgaben und Fortschritte nicht dokumentierst, wirst du schon nach kurzer Zeit stagnieren. Alles, was wir nicht aufschreiben, scheint unser Gehirn als unverbindlich anzusehen.

Mit der nachfolgenden Übung möchte ich dir helfen, deine fünf Lebensbereiche zu analysieren und klare Ziele für deine Zukunft zu setzen. Ich habe dafür fünf Bereiche ausgewählt, die auch Bodo Schäfer in seinem Ansatz verwendet – und die ich selbst seit Langem in meinem Alltag nutze. Du kannst sie gerne übernehmen oder durch eigene ergänzen. **Übernimm Verantwortung!** Schreibe alles in dein Journal oder deinen Wochenplan.



Schritt 1:

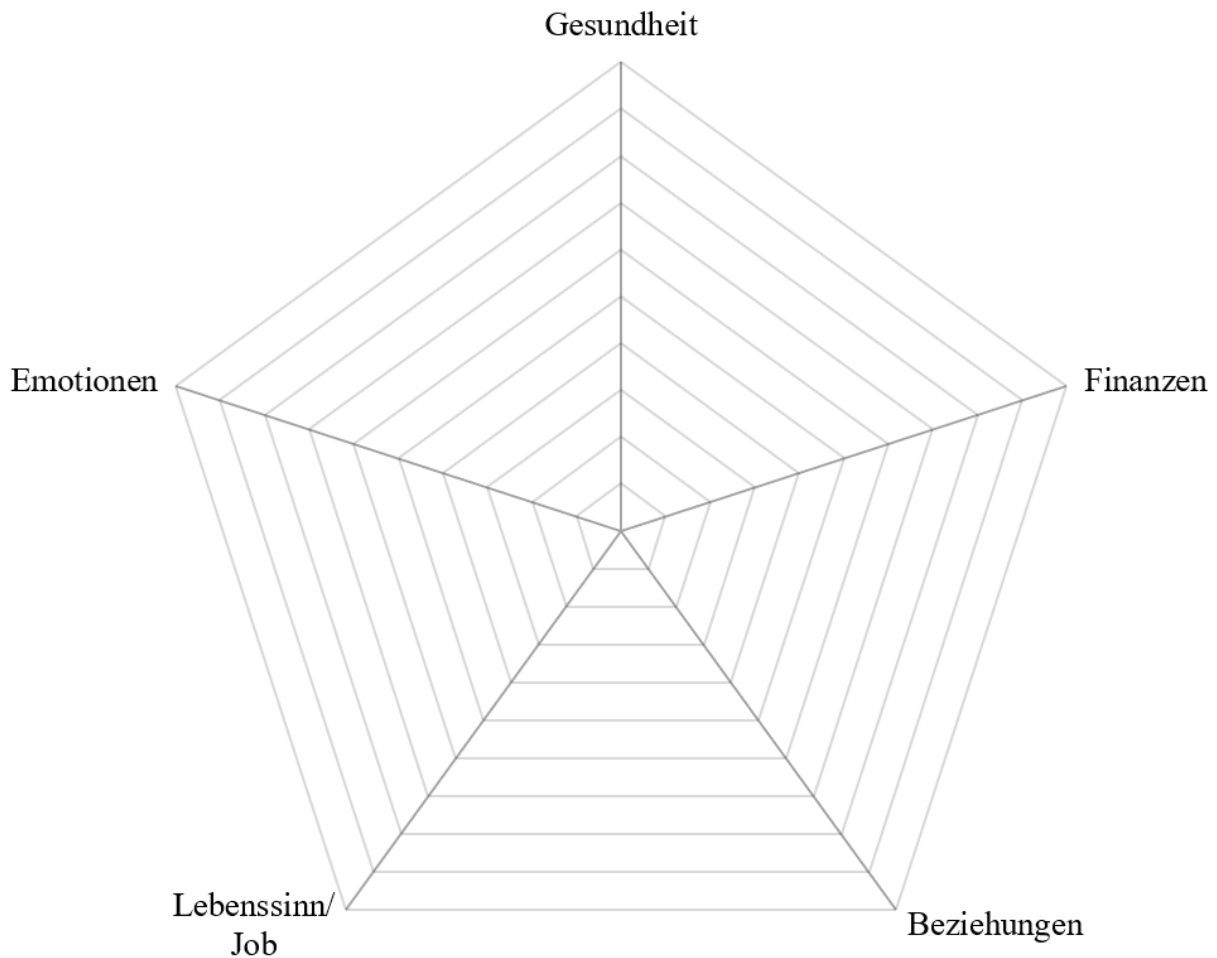
Zeichne dein Balance-Rad

Bewerte jeden deiner **Lebensbereiche** auf einer Skala von **1 bis 10**. 1 steht für „überhaupt nicht zufrieden“ und befindet sich in der Mitte des Rades. 10 ist ganz außen und steht für „sehr zufrieden“. Verwende das Diagramm auf der nächsten Seite. Markiere dazu deine Bewertung zu jedem Lebensbereich mit einem Punkt und verbinde diese danach miteinander.

Ist dein Diagramm rund oder gibt es große Unterschiede? Falls es **unausgeglichen** ist, zeigt es dir, welchen Bereichen du mehr **Aufmerksamkeit widmen** solltest.

Wenn du die Übungen nach einem Monat oder einem Jahr noch einmal durchführst, zeichne sie mit einer anderen Farbe ins gleiche Diagramm ein, um deine Fortschritte sichtbar zu machen.

Balance-Rad



Tipp:

Mache dir gleich einen Kalendereintrag, wann du den nächsten Vergleich machen möchtest.

Schritt 2:

Setze dir langfristige Ziele (10+ Jahre)

Bevor du kleine Schritte planst, ist es wichtig, dein großes Zielbild zu kennen. Überlege dir für jeden Lebensbereich:

- Wo möchtest du in 10 Jahren stehen?
- Was wäre der Idealzustand für diesen Bereich?

Achte darauf, dass deine **Ziele** möglichst **konkret** formuliert sind. Ich empfehle dir hierfür die **SMART-Methode**. Sie hilft dir, deine Ziele genau zu definieren und im Anschluss zu überprüfen.

- **S**pezifisch: Was genau möchtest du erreichen?
- **M**essbar: Woran erkennst du, dass du es geschafft hast?
- **A**traktiv: Warum ist das Ziel für dich wichtig?
- **R**ealistisch: Ist es machbar?
- **T**erminiert: Bis wann willst du es erreichen?

Beispiel

„Ich werde in 10 Jahren 1.500.000 Euro investiert haben, um monatlich 4.000 Euro passives Einkommen zu erzielen.“

1:

Beispiel

„Ich werde in 10 Jahren mein Wissen so vertieft haben, dass ich in meinem Bereich als führende Person anerkannt werde.“

2:

Wichtig:

Bei **kurzfristigen Zielen** ist es besonders wichtig, dass sie **realistisch** sind – denn du sollst sie auch wirklich erreichen können. Bei **langfristigen Zielen** hingegen darfst du bewusst **größer denken**.

**Wenn du dich zu sehr an der Realität orientierst,
setzt du deine Ziele womöglich zu klein.**



Gerade bei deiner 10-Jahres-Vision darf also ruhig etwas dabei sein, das aus heutiger Sicht fast unerreichbar scheint. Du wirst überrascht sein, was du mit klarem Fokus und Ausdauer tatsächlich erreichen kannst.

Hinweis:

Schreibe deine Ziele am besten gleich in die Aufgabe von Kapitel 13 ([Schritte in deine neue Zukunft](#), Seite 62), dann musst du es nicht doppelt aufschreiben. Gleiches gilt dann auch für die mittel- und kurzfristigen Ziele (Schritt 3 & 4)

Schritt 3:

Leite mittelfristige Ziele ab (3 bis 5 Jahre)

Nun brichst du deine langfristigen Ziele auf realistischere Etappen für die nächsten 3 bis 5 Jahre herunter. Was musst du in den nächsten Jahren tun, um deinem größeren Ziel näherzukommen? Denk daran: Bei den **mittelfristigen Zielen** ist es wichtiger, dass du **etwas näher an der Realität** bist, also dass sie für dich eher erreichbar scheinen.

Beispiel 1:

„Ich werde in 5 Jahren 150.000 Euro in ETFs und Aktien investiert haben.“

Beispiel 2:

„Ich werde in den nächsten 5 Jahren mindestens 100 Fachbücher lesen und jährlich 2 bis 3 Weiterbildungen absolvieren.“

Schritt 4:

Setze kurzfristige Ziele (6 bis 12 Monate)

Jetzt planst du die **konkreten Schritte**, die du in **diesem Jahr umsetzen** kannst. Dabei legst du genau fest, was du tun kannst, um deinen mittelfristigen Zielen näherzukommen.

Beispiel 1:

„Ich werde bis Ende des Monats ein Depot eröffnen und meinen ersten ETF-Sparplan anlegen.“

Beispiel 2:

„Ich werde ab jetzt alle 2 Wochen ein Fachbuch lesen und mir wöchentlich 2 Stunden für Online-Kurse einplanen.“

Schritt 5:

Ziele in den Alltag integrieren

In Schritt 5 geht es darum, wie du deine Ziele praktisch **in deine Tages- und Wochenplanung integrieren** kannst. Das funktioniert am besten, indem du zum Beispiel freitags immer die **Folgewoche planst**. Brich die kurzfristigen Ziele auf Wochen- oder Tagesaufgaben herunter und plane dafür realistische Zeitfenster ein, damit du jede Woche kleine Teilziele erreichen kannst. Nutze ebenfalls Routinen, die dir helfen, Schritt für Schritt durch den Tag zu kommen.

Beispiel 1:

- *Montag: Bankkonto für Investitionen einrichten*
- *Freitag: Überblick über monatliche Ausgaben verschaffen*
- *Sonntag: 30 Minuten über Investitionen weiterbilden*



Beispiel 2:

- *Jeden Morgen: 20 Minuten Fachbuch lesen*
- *Mittwochabend: 60 Minuten Onlinekurs absolvieren*
- *Sonntag: Notizen aus dem Buch zusammenfassen und anwenden sowie nächste Woche planen*

Schritt 6:
Reflexion

Wenn du zu denen gehörst, die **richtig durchstarten** wollen, dann ergänze in deiner Planung zuletzt **monatlich** einen Termin für eine kurze **Reflexion**. Dort fragst du dich:

- Hat sich meine Balance verändert?
- Welche Fortschritte habe ich gemacht?
- Welche Ziele möchte ich anpassen oder erweitern?



Notiere dir die Ergebnisse gern hinten im Journal.

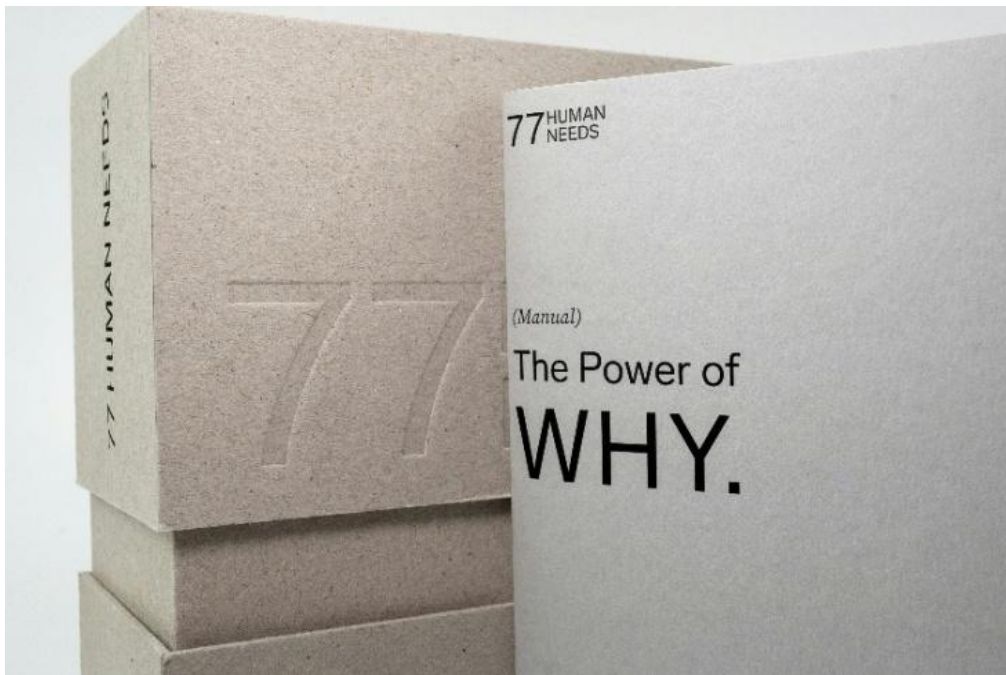


Wähle dein Abenteuer!



1 – 1,5 Stunden

Wenn man Menschen nach dem **Sinn des Lebens** fragt, zucken die meisten nur mit den Schultern. Bei der Suche nach deinem Lernabenteuer geht es deshalb weniger um einen allgemeingültigen, höheren Sinn, sondern darum, deinem Leben selbst Bedeutung zu geben. Bist du bereit für das Abenteuer Lernen?



Schritt 1:

Mach eine Bestandsaufnahme

Stelle zuerst fest, an welchem Punkt du dich gerade befindest, und mache dir deine aktuelle Situation bewusst.

Wo befinde ich mich auf meiner Lernreise aktuell?

Welche formalen und informellen Kanäle zum Lernen habe ich bereits genutzt?

formal

- Kindergarten, Schule
- Uni/Hochschule
- Berufsausbildung, Seminare etc.
- (Zertifizierte) Onlinekurse
- Webinare, virtuelle Konferenzen
-
-

- Hobbies
- Ehrenamt, Vereinsarbeit
- Communities & Foren
- Gamifiziertes Lernen
- Persönliches Wachstum/Erfahrungen
-
-

informell

Schritt 2:

Finde deinen Sinn

Im nächsten Schritt ist es Zeit, darüber nachzudenken, was dir **im Leben wichtig** ist. Was heißt **Erfüllung** für dich? Was willst du erreichen? Stelle dir dazu Fragen wie:

Was macht mir Spaß?

Was kann ich besonders gut?

Was ist mir in meinem Leben besonders gut gelungen?

Schritt 3:

Ziele für ein erfülltes Leben setzen

Zoom heraus und finde deinen individuellen Lernweg, um möglichst nah an dein Ziel zu kommen.

Welche Schritte bringen mich zu meinem Ziel? Welche Pfade muss ich gehen, um in die richtige Richtung zu gehen?

Schritt 4:

Genießen

Wenn du dich auf deine Lernreise begibst, habe ich noch zwei wichtige Tipps für dich.

Erstens:

Genieße den Weg, denn das Abenteuer Lernen macht Spaß!

Und zweitens:

Plane regelmäßige Reviews ein. Sie helfen dir, deine Richtung bewusst zu reflektieren und bei Bedarf deinen Kurs neu auszurichten.



Dein Lernkompass



1 – 2 Stunden

Falls du die vorherige Aufgabe noch nicht erledigt hast, beantworte zunächst die Fragen und notiere deine Antworten. Sie bilden das Fundament für deine weitere Lernreise. Auf dieser Basis kannst du herausfinden, was du wirklich lernen möchtest – und was nicht.

Schritt 1:

Eiche deinen Kompass

Setze deine Zeit und Energie gezielt ein, um das zu lernen, was dich wirklich voranbringt. Fasse dazu deine Antworten zusammen und priorisiere sie:

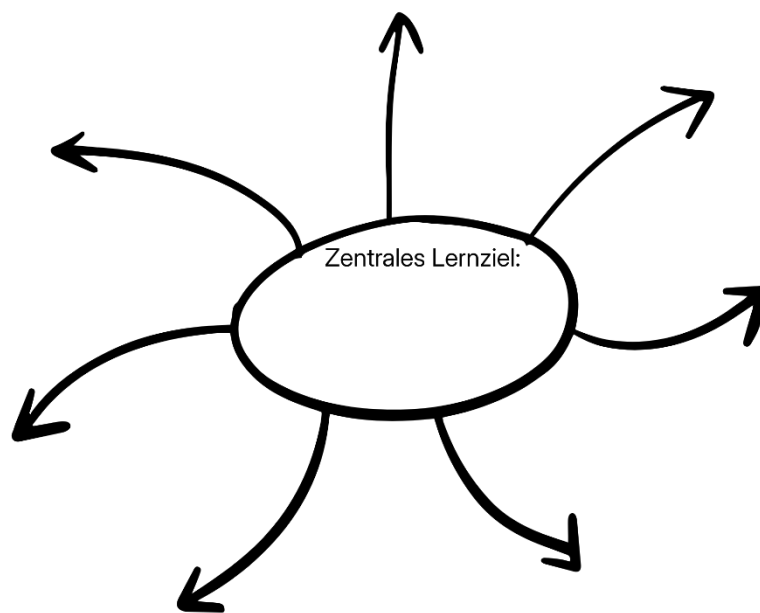
Das interessiert mich am meisten:

Diese Stärken möchte ich weiterentwickeln:

Diese Richtung passt zu meinem aktuellen Lebensabschnitt:

Kapitel 6: Was will ich wirklich lernen?

Vielleicht gefällt dir dieser Ansatz: Statt einer Liste kannst du auch eine **Mindmap** oder ein Cluster erstellen. Schreibe dein zentrales Lernziel in die Mitte und ordne drumherum alle Themen und Ideen, die dich interessieren. So erkennst du visuell, wo deine Schwerpunkte liegen.



Formuliere im Anschluss dein aktuelles Lernziel: Was genau möchtest du erreichen?

Mein aktuelles Lernziel:

Schritt 2:

Norde deine Ziele ein

Sammle alle Themen, die du aktuell lernst oder noch lernen möchtest – egal, wie groß oder klein. Unterteile sie anschließend in zwei Gruppen:

1. Das bringt mich meinem Ziel näher.
2. Das ist nicht wirklich wichtig für meinen Weg.

Das lerne ich gerade oder möchte ich lernen	Ziel-Relevanz	
	Bringt mich näher	Eher unwichtig

Keine Sorge, wenn dir diese Einteilung anfangs schwerfällt – besonders die zweite Kategorie („eher unwichtig“) ist oft mit Unsicherheit verbunden. **Erlaub dir, ehrlich zu sein.** Manchmal hilft es schon, ein Thema vorübergehend zur Seite zu legen und später erneut zu bewerten.

So bringst du mehr Klarheit rein: Nutze Textmarker oder ein mache Visual Board. Klebe dafür Post-its mit deinen Themen an die Wand und markiere sie farblich (z. B. grün = hilfreich, rot = Zeitfresser). Diese visuelle Darstellung macht es oft leichter, Entscheidungen zu treffen.

Priorisiere anschließend deine **wichtigsten Themen**. Was hilft dir konkret weiter? Was kannst du loslassen?

Wichtige Themen nach Priorität (es müssen KEINE 15 sein)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Parkplatz – vielleicht später:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Schritt 3:

Erkunde deinen Weg

Kapitel 6: Was will ich wirklich lernen?

Blicke nun auf die **wichtigen Themen**, die übrig geblieben sind:

- Warum will ich das lernen?
- Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?
- Wie hilft es mir auf meinem Weg?

Eine Idee, die gut funktionieren kann:

Probiere es mit einer kleinen Brainwriting-Session. Nimm dir fünf bis zehn Minuten Zeit und schreib einfach alles auf, was dir zu diesen Fragen durch den Kopf geht – ohne Pausen, ohne Zensur. Es geht nicht darum, perfekte Antworten zu finden, sondern deinem Denken Raum zu geben. So entstehen oft überraschende Einsichten und du merkst intuitiv, welche Themen dich wirklich bewegen und welche eher Ballast sind.

Thema 1:	
Warum will ich das lernen?	
Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Thema 2:	
Warum will ich das lernen?	
Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Thema 3:	
Warum will ich das lernen?	

Kapitel 6: Was will ich wirklich lernen?

Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Thema 4:	
Warum will ich das lernen?	
Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Thema 5:	
Warum will ich das lernen?	
Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Thema 6:	
Warum will ich das lernen?	
Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Thema 7:	
Warum will ich das lernen?	
Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Thema 8:	
Warum will ich das lernen?	
Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Thema 9:	
Warum will ich das lernen?	
Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Thema 10:	
Warum will ich das lernen?	
Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Thema 11:	
Warum will ich das lernen?	
Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Thema 12:	
Warum will ich das lernen?	
Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Thema 13:	
Warum will ich das lernen?	
Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Thema 14:	
Warum will ich das lernen?	
Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Thema 15:	
Warum will ich das lernen?	
Interessiert es mich wirklich oder tue ich es nur aus einem Pflichtgefühl heraus?	
Wie hilft es mir auf meinem Weg?	

Schritt 4:

Prüfe regelmäßig deinen Kurs



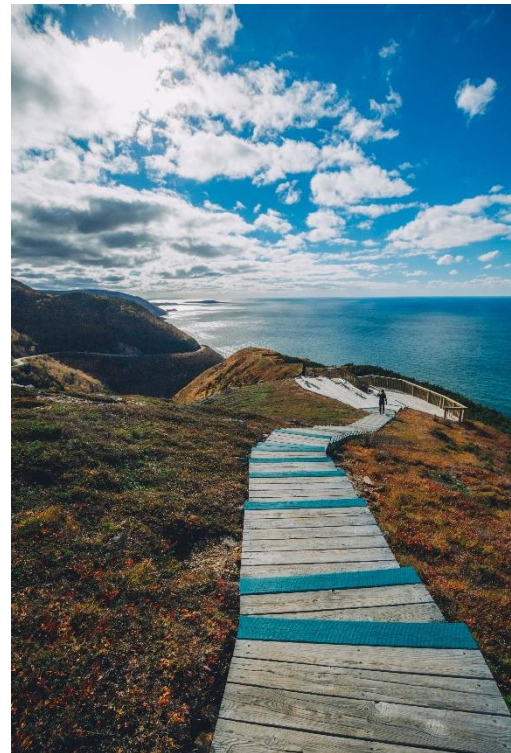
Bleibe auf Kurs, indem du dir **heute** schon einen in **Reflexionszeitpunkt** deinen **Kalender** einträgst. Das kann etwa in einem Jahr oder nach einem wichtigen Meilenstein sein.

Frage dich dann:

- Bin ich noch auf dem richtigen Pfad?
- Hat sich mein Ziel verändert?
- Passt mein Lernfortschritt zu meinem Ziel?
- Sollte ich meinen Plan anpassen?

Ein Vorschlag zur Visualisierung: Du kannst deine Reise auch als Collage oder Skizze festhalten. Visualisiere, wo du warst, wo du gerade stehst und wo du hinwillst.

Ziele dürfen sich verändern – das ist Teil des Weges. Wichtig ist, dass du nicht einfach nur treibst, sondern immer wieder bewusst steuerst, wohin du wirklich willst.



Denke um die Ecke



5 Minuten

Oft sind wir so in unserem Alltagstrott gefangen, dass es uns schwerfällt, um die Ecke zu denken. Wenn wir erfolgreich lernen möchten, ist es jedoch wichtig, dass wir nicht nur vorgegebenen Schablonen folgen. Teste jetzt deine Problemlösekompetenz.

Schritt 1:

Aufgabe

Zeichne ein **Viereck mit drei Linien!** Bitte lies erst weiter, wenn du es gezeichnet hast.

Fertig? Nein? Dann nimm dir noch etwas Zeit und starte einen weiteren Versuch.

Schritt 2:

Hilfestellung

Hast du eine Lösung gefunden? Super, dann bist du den meisten anderen voraus.

Bist du ratlos, dann geht es dir wie vielen, die diese Aufgabe zum ersten Mal bekommen. Ihr Einwand lautet nämlich häufig:

„Das ist unmöglich. Für ein Viereck benötigt man vier Linien!“

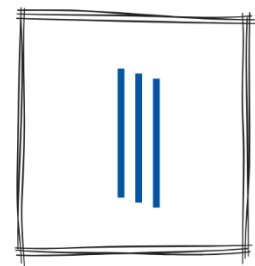
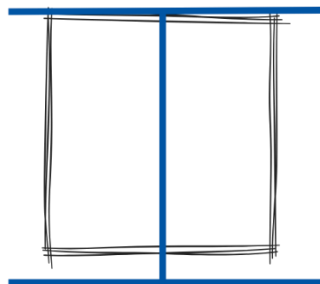
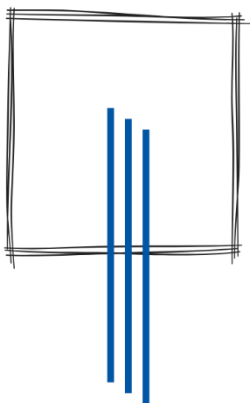
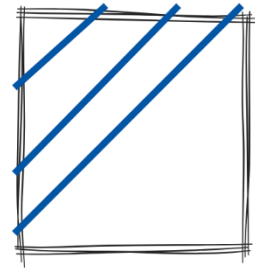
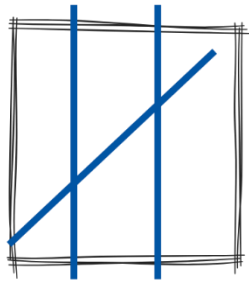
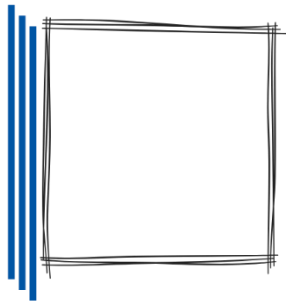
Gehörst du zur letzten Gruppe, dann lies die Aufgabenstellung noch einmal genau durch. Sie lautet nicht: „Zeichne ein Viereck, bestehend aus drei Linien“, sondern: „Zeichne ein Viereck **mit** drei Linien.“ Na, möchtest du es noch einmal probieren?

Schritt 3:

Lösung

Du merkst, es gibt einen **Unterschied zwischen dem, was gesagt wurde**, und dem, was wir **erwarten zu lesen oder zu hören**. Hast du ein Viereck und daneben drei Linien gezeichnet? Glückwunsch, das ist **eine** Lösung.

Genauso gut kannst du ein Viereck zeichnen, das dreimal durchgestrichen ist. Eine weitere Variante ist ein Viereck, neben dem drei Linien sind, die sich kreuzen. Du merkst, **die Zahl der Lösungen ist nahezu unendlich**.



Wähle deine Lernmethode



30 Minuten

Jetzt bist du dran! **Suche** dir aus den vorgestellten **Lernmethoden** (Kapitel 7 „Die hilfreichsten Werkzeuge zum Lernen“) eine aus, die du in deiner **nächsten Lernsession** verwenden möchtest.

Schritt 1:

Recherchiere

Da ich die Methoden nur sehr knapp vorgestellt habe, verschaffe dir bei Bedarf im Internet einen besseren Überblick darüber, wie du sie beim Lernen anwenden kannst.



Schritt 2:

Plane

Damit du die Aufgabe nicht vergisst, nimm dir JETZT deinen Kalender und terminiere deine nächste Lernsession. Notiere, welche Methode du anwenden möchtest.

Thema der nächsten Lern-Session: _____

Nächste Lern-Session am: _____

Schritt 3:

Evaluieren

Anschließend machst du dir hinten im Growth-Journal Notizen, wie gut die Methode für dich funktioniert hat oder was du das nächste Mal anders machen möchtest. Falls sie weniger gut funktioniert hat: Für welche Lerneinsätze könnte sie besser passen?

Schritt 4:

Starte durch

Wenn die Methode sehr gut funktioniert hat, plane die nächste Lernsession mit ihr. Falls sie sich eher für andere Lernzwecke oder generell für dich nicht eignet, probiere eine neue Methode aus. Plane bereits heute deine nächste Lernsession mit ihr.



Checkliste für dein Homeoffice



15 – 30 Minuten

Nachdem du viel über den perfekten Lernraum gelesen hast, kommen wir nun zur Praxis: Richte deine optimale Lernumgebung zu Hause ein! Egal, ob du bereits ein voll ausgestattetes Büro hast oder gerade beginnst, dir eine Lernnische im Schlafzimmer einzurichten: Nutze die Checkliste, um das Optimum aus deiner Lernumgebung herauszuholen:

<input type="checkbox"/>	Fester Lernplatz: Mein Homeoffice befindet sich an einem ruhigen Ort in der Wohnung oder im Haus.
<input type="checkbox"/>	Schreibtisch und Stuhl: Ich sitze beim Lernen bequem und rückenfreundlich.
<input type="checkbox"/>	Gute Beleuchtung: Mein Arbeitsplatz ist mit ausreichend Tageslicht ausgestattet. Falls nicht, Sorge ich für eine angenehme, helle künstliche Beleuchtung.
<input type="checkbox"/>	Minimale Ablenkung: Mein Schreibtisch und die Umgebung sind frei von Ablenkungen wie Smartphones, herumliegenden Aufgaben oder Spielsachen. Auch andere Personen können stören – das berücksichtige ich.
<input type="checkbox"/>	Strukturierte Materialien: Alles, was ich regelmäßig brauche – Bücher, Stifte, Notizblöcke usw. – liegt griffbereit, zum Beispiel im Regal oder in einem Ordner.
<input type="checkbox"/>	Persönlicher Touch: Pflanzen, Bilder oder kleine Gegenstände machen meine Lernumgebung angenehm, ohne mich abzulenken.
<input type="checkbox"/>	Gute Luft und Temperatur: Ich lüfte regelmäßig und Sorge für eine angenehme Temperatur. So bleibt mein Kopf klar.
<input type="checkbox"/>	Technik am richtigen Platz: Laptop, Tablet oder andere Geräte haben einen festen Platz und stehen startklar bereit. Ich achte darauf, störende Spiegelungen auf dem Bildschirm zu vermeiden.
<input type="checkbox"/>	Pausenecke: Ich habe einen gemütlichen Platz zum Abschalten – idealerweise im selben Raum, damit ich nicht durch Alltag, Haushalt oder Familie aus dem Lernfluss gerate.

Dein Erfolgsbild entwickeln



1 Stunde

Die nachfolgende Übung hilft dir, **Erfolg bewusst zu definieren** – nicht nach den Erwartungen anderer, sondern **nach deinen eigenen Werten** und Vorstellungen.

Um deinen eigenen Erfolgsweg zu gestalten, beantworte die folgenden Fragen:

Schritt 1:

Was bedeutet Erfolg für dich?

Vervollständige den Satz: „Für mich bedeutet Erfolg ...“ Beziehe dabei verschiedene Lebensbereiche ein: Gesundheit, Finanzen, Beziehungen, Beruf/Berufung und Emotionen. Gibt es in diesen Bereichen Personen, die dich inspirieren? Was macht sie erfolgreich?

Erfolg bedeutet für mich:

Dabei inspirieren mich folgende Personen & das macht sie erfolgreich:

Schritt 2:

Was brauchst du, um deinem Erfolg näherzukommen?

Notiere zu jedem für dich relevanten Lebensbereich drei Fähigkeiten oder Wissensbereiche, die dich deinem Erfolg näherbringen.

Zum Beispiel:

- *„Um einen Job zu finden, der mich erfüllt, möchte ich mich zum Thema Personalführung weiterbilden, mehr Selbstbewusstsein erhalten und mich im Arbeitsmarkt umsehen.“*
- *„Um gesund zu bleiben, will ich eine neue Sportart lernen.“*
- *„Um wertvolle Beziehungen zu haben, möchte ich meine Freundschaften besser pflegen und in meiner Partnerschaft emotional nahbarer sein.“*

Gesundheit	
Emotionen	
Finanzen	
Job/Lebenssinn	
Beziehungen	

Schritt 3:

Plane deine nächsten Schritte

Nun brichst du deine Vision in kleine Schritte herunter. Was kannst du in den nächsten Wochen konkret tun?

Das kann ich in den nächsten Woche konkret tun:

Schritt 4:

Reflexion

Was hat dich bisher vor diesen Schritten zurückgehalten? Warum hast du in der Vergangenheit deinen Erfolgsweg abgebrochen? Überlege, wie du **Hindernisse überwinden** kannst: **lernen, Routinen ändern, Unterstützung suchen.**

Das hat mich bisher zurückgehalten & so kann ich es künftig überwinden:

Schritt 5:

Setze deinen Plan in die Tat um!

Nimm dir **jeden Tag 15 Minuten** Zeit, um dich deinem **Ziel zu widmen**, und **überprüfe einmal im Monat**, ob du Fortschritte machst.



Dein Erfolgskompass



30 - 45 Minuten

Der Erfolgskompass – ähnlich wie der Lernkompass am Ende von Kapitel 6 – hilft dir dabei, die für dich passenden Prinzipien und Methoden aus diesem Buch auszuwählen und sie **Schritt für Schritt in deinen Alltag zu integrieren**. Er ist dein Werkzeug für gezieltes Lernen und für **kleine Erfolge im Jetzt**. So kannst du während des Lesens des Buches in kleinen Schritten anfangen, die Methoden und Tipps auszuprobieren and sie direkt in deinen Alltag zu integrieren.

Schritt 1:

Norde deine Karte ein

Wähle deinen Lernfokus, indem du dir die vorgestellten Geschichten und Erfolgstipps durchliest und einen Aspekt auswählst, den du sofort ausprobieren möchtest (Kapitel 10 „Von reichen Menschen lernen“). Das kann beispielsweise Warren Buffetts Lesedisziplin oder Angela Merkels analytisches Denken sein.

Was möchtest du lernen?

Warum möchtest du es lernen?

Schritt 2:

Plane deine Route

Lege fest, wie du den gewählten **Tipp konkret umsetzen** kannst:

Beispiel 1:

Wenn du Buffetts Lesedisziplin wählst, suche ein Buch, das dein Wissen in einem Bereich erweitert, und plane täglich 20 Minuten Lesezeit ein.

Beispiel 2:

Wenn du Merkels analytisches Denken ausprobieren möchtest, wähle ein komplexes Problem in deinem Alltag und teile es in kleine, lösbare Schritte auf.

Schritt 3:

Tracke deine Fortschritte

Erstelle eine einfache Übersicht, sodass du deine **Fortschritte tracken** kannst. Nutze zum Beispiel eine Tabelle, eine App oder den hinteren Bereich des Growth-Journals. Notiere darin **täglich**, was du gelernt und wie du es angewendet hast.



Schritt 4:

Wirf einen Blick zurück



Blocke dir **in genau einer Woche** 10 Minuten, um zu reflektieren:

Was hast du gelernt?

Wie hat dir der gewählte Ansatz geholfen?

Möchtest du ihn vertiefen oder einen neuen Aspekt ausprobieren?

Schritt 5:

Sei dein eigener Reiseführer

Schreibe aus der Erfahrung in dieser Woche einen eigenen kleinen Erfolgstipp auf.

Zum Beispiel:

„Eine tägliche Lesezeit von 20 Minuten ist ideal, um dranzubleiben, ohne überfordert zu sein.“

Mein Erfolgstipp: _____

Dankbarkeit für deinen Reichtum



1 – 2 Stunden

Dein Leben ist bereits jetzt voller Geschenke. Diese Übung hilft dir dabei, diese Geschenke wahrzunehmen. Vertraue darauf, dass alles, was du dir von Herzen wünschst und worauf du deine Energie richtest, mit der Zeit zu dir kommt – genau dann, wenn der Moment dafür gekommen ist.

Schritt 1:

Atme tief durch

Lege das Buch, nachdem du die ganze Übung durchgelesen hast, beiseite und nimm dir bewusst Zeit für dich. Gehe spazieren oder finde einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Dort schließt du die Augen und atmest tief ein und aus.

Schritt 2:

Blicke zurück

Denke an die Momente im Leben, die dich erfüllt haben. Erinnerst du dich an ein Lächeln, eine liebevolle Geste oder eine Erfahrung, die dich wachsen ließ? Spüre die Dankbarkeit für diese Augenblicke.

Schritt 3:

Sei im Jetzt und erkenne deinen Reichtum

Blicke nun auf dein Leben in der Gegenwart. Was erfüllt dich gerade? Vielleicht ist es deine Gesundheit, ein Dach über dem Kopf, eine Freundschaft oder einfach die Ruhe dieses Moments. Sei dankbar für all das, was dir das Leben gerade schenkt.

Nimm wahr, in wie vielen Bereichen du bereits reich bist, sei es durch deine Beziehungen, Erfahrungen oder die kleinen Dinge, die deinen Alltag bereichern.

Lass deinen Reichtum fließen



10 + 15 Minuten

Mit dieser Aufgabe möchte ich dir helfen, **deinen Reichtum bewusst wahrzunehmen** und ihn gezielt zu nutzen. Du wirst erkennen, dass Reichtum nicht nur aus Geld besteht, sondern du auch aus deinem vollen Brunnen an Wissen, Beziehungen oder Zeit schöpfen kannst.

Schritt 1:

Reichtum erkennen

Nimm dir 5 Minuten Zeit und mache ein Brainstorming. Schreibe dazu alles auf, was du als Reichtum empfindest. Diese Reichtümer kannst du beispielsweise in den Kategorien finanzieller Wohlstand, Wissen, Fähigkeiten, Beziehungen, Zeit und Energie finden.

Schritt 3:

Teilen erleben

Setze deine Ideen in die Tat um. Beobachte, wie es sich anfühlt und was es bei dir und den anderen bewirkt.



Schritt 4:

Wirkung spüren

Nach 4 Wochen ziehst du Bilanz. Wie hat das Teilen dein Leben verändert? Was hast du an Reichtum gewonnen? Fühlst du dich zufriedener? Hast du dazugelernt oder neue Verbindungen geschaffen?

Meine Bilanz nach 4 Wochen:

Vielleicht wirst du nicht bei jedem Teilen die volle Freude spüren. Eventuell gibt es sogar Momente, in denen du dein Gegenüber als undankbar erlebst. Lass dich davon nicht entmutigen. Ich bin sicher, **insgesamt wird sich dein Reichtum mehren.**

Hältst du deinen neuen Reichtum regelmäßig im Growth-Journal fest, wirst du schnell **erkennen, dass Geben kein Verlust ist, sondern Wachstum.** Auf diese Weise wird dein Fluss spürbar und lebendig – dein Garten erblüht.

Schritte in deine neue Zukunft



2 - 4 Stunden

Diese letzte Übung hilft dir, das bereits Erlernte noch einmal zu festigen und die **ersten Schritte in deine Zukunft** zu gehen, sodass du eine **echte Veränderung** erlebst.

Wenn du die Aufgabe am Stück abarbeitest, dann stelle dir einen Timer, damit du Pausen einhältst. Ich empfehle dir die **60-60-20-Methode**: Du arbeitest 50 Minuten an der Aufgabe, dann machst du 10 Minuten Pause, in der du deinen Kopf völlig abschalten lässt. Das wiederholst du. Dann hast du 20 Minuten, in denen du dich um andere Dinge kümmern kannst, die in der Zwischenzeit angefallen sind.

Bist du noch nicht mit allen Schritten durch? Dann füge einen weiteren 60-60-20-Turnus an. Du wirst merken: In der Zeit kannst du **extrem konzentriert** und **produktiv** arbeiten.

Los geht's.

Schritt 1:

Dein Blick zurück – was hast du gelernt?

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und blättere noch mal durch das Buch.



Welche drei Lektionen haben dich am meisten inspiriert?

- _____
- _____
- _____

Welche drei Geschichten oder Übungen waren für dich besonders bedeutungsvoll?

- _____
- _____
- _____

Welche Veränderungen hast du bereits angestoßen?

Wie haben sich diese auf dich ausgewirkt?

Schritt 2:

Dein Fokus – wo willst du hin?

Auf den folgenden Seiten erhältst du Fragen zu den drei Kernbereichen dieses Buches: Lernen, Erfolg und Reichtum.

Lernen:

Welche **Fähigkeiten** oder **Wissensgebiete** möchtest du **in den nächsten 12 Monaten** erlernen oder verbessern?

Nutze als Unterstützung deine Erkenntnisse aus der Übung des Kapitel 6.

Erfolg:

Welche **konkreten Ziele** willst du im Beruf, bei deinen Gefühlen, im Bereich Gesundheit, Finanzen, bei Beziehungen und für ein erfüllteres Leben **erreichen**? Was möchtest du in diesen Bereichen tun, sein und/oder haben?

Übertrage hier deine Erkenntnisse aus dem Balance-Rad (Kapitel 4) und den bereits formulierten Zielen. Schaue die 10-, 3- und 1-Jahres-Ziele nochmal an und ergänze sie bei Bedarf.

Reichtum:

Wie definierst du deinen **persönlichen Reichtum**? Was möchtest du davon **vermehrten** oder **vertiefen**?

Erinnere dich dazu an die praktische Übung für mehr Dankbarkeit aus Kapitel 11. Nutze außerdem die Erkenntnisse aus der Übung des Kapitel 12.

Falls du die Aufgabe zum wiederholten Male machst oder dir der Platz nicht genügt, schreibe die Antworten in den hinteren Teil des Journals oder drucke dir die nachfolgenden Seiten erneut aus. Falls du das PDF nochmal benötigst, kannst du es hier finden:



www.lern-erfolg-reich.de/download

Lernen

Diese Fähigkeiten oder Wissensgebiete möchte ich in den nächsten zwölf Monaten erlernen bzw. verbessern:

Erfolg

So möchte ich mein **gesundes Leben** konkret **erhalten** oder **fördern**:

10-Jahres-Ziel:

3-Jahres-Ziel:

3-Jahres-Ziel:

So möchte ich mehr **Beziehungen knüpfen** oder sie **qualitativ verbessern**:

10-Jahres-Ziel:

3-Jahres-Ziel:

3-Jahres-Ziel:

Das möchte ich konkret **finanziell** erreichen:

10-Jahres-Ziel:

3-Jahres-Ziel:

3-Jahres-Ziel:

Auf diese Weise möchte ich konkret **emotional wachsen**:

10-Jahres-Ziel:

3-Jahres-Ziel:

3-Jahres-Ziel:

Das möchte ich konkret **in** meinem **Beruf** oder **Business erreichen**:

10-Jahres-Ziel:

3-Jahres-Ziel:

3-Jahres-Ziel:

Das möchte ich konkret für **mehr Erfüllung in meinem Leben** tun:

10-Jahres-Ziel:

3-Jahres-Ziel:

3-Jahres-Ziel:

Schritt 3:

Dein Masterplan – nächste Schritte

Nimm dir **für jeden** der **drei Kernbereiche** einen konkreten Schritt vor, den du innerhalb der **kommenden Wochen** umsetzen kannst.

Sieh dir dazu auch noch einmal die Übung zum Momentum aus Kapitel 3 an. Es gibt bestimmt etwas, das du beibehalten bzw. auf diese Aufgabe übertragen möchtest.

Lernen:

Erfolg:

Reichtum:

Schritt 4:

Dein Commitment – mach das Buch zu deinem Begleiter

Schreibe dir jetzt auf, wie du das Buch weiterhin nutzen willst.

Zum Beispiel:

- *„Ich, (Name), werde dieses Buch jedes Quartal lesen, um meinen Fortschritt zu überprüfen.“*
- *„Ich, (Name), werde die Übungen aus diesem Buch regelmäßig wiederholen, um auf Kurs zu bleiben.“*
- *„Ich, (Name), werde dieses Buch an Freunde oder Familie weiterempfehlen, um sie zu inspirieren.“*

Du musst für den letzten Punkt nicht dein persönliches Exemplar nutzen. Deine Familie oder Freunde können sich hier ihr eigenes Exemplar bestellen:



www.lern-erfolg-reich.de/buecher

Ich, _____ **werde** _____

Datum/Unterschrift: _____

Schritt 5:

Dein Start – Botschaften an dein zukünftiges Ich

Schreibe einen Brief **an dein zukünftiges Ich**, das ihn in einem Jahr lesen wird. Erzähle darin, was du aus diesem Buch gelernt hast und wo du in einem Jahr stehen willst. Schreibe auch, warum du bewusst den Weg des Lernens, des Erfolgs und des Reichtums gehen möchtest.

Danach notierst du dir in deinem Journal oder deinem Kalender im Handy, wann genau du deinen Brief öffnen wirst.



Damit du motiviert, freudig und schnell ins Schreiben kommst, lass uns noch eine letzte Übung machen:

Visualisiere die Situation in einem Jahr.

Stell dir vor, wie dich die Erinnerung deines Telefons überrascht. Du hattest den Brief schon völlig vergessen! Als du ihn findest, zieht sich ein breites Grinsen über dein Gesicht. Du kannst es kaum erwarten, ihn zu öffnen. Bei den ersten Zeilen des Briefes stellst du mit Erstaunen fest, wie viel sich in deinem Leben in einem Jahr verändert hat – vielleicht sogar viel mehr, als du dir heute vorgenommen hast.

Wenn du den Brief im nächsten Jahr öffnest, solltest du dir Zeit nehmen, ihn ehrlich mit deiner aktuellen Situation abzugleichen.

Lies danach in Ruhe erneut in diesem Buch und setze dir gegebenenfalls neue Ziele. Schreibe einen neuen Brief und terminiere das Ganze auf ein weiteres Jahr.



Geschafft.

Du bist spitze!!!

Meine Erfolge, Erfahrungen & weiteres

Meine Erfolge, Erfahrungen & weiteres



Akademie

Du willst mehr aus deinem **Potenzial** machen?

Dann ist das hier der nächste Schritt:



www.rw-akademie.de