

Kostenloses E-Book

Die fünf Schlüssel zum Glück!

COACHING | TRAINING | MENTORING

MARCO



Inhaltsverzeichnis

VORWORT	3
KAPITEL 0: VON ZAHLEN ZU HERZEN – MEINE REISE	4
KAPITEL 1: DIE MACHT DER GEDANKEN – WIE DU DEINE EINSTELLUNG POSITIV VERÄNDERN KANNST	5
DER MÖNCH & DER HIMMEL	5
KAPITEL 2: DANKBARKEIT – DIE QUELLE DES GLÜCKS	7
EINE INSPIRIERENDE GESCHICHTE	7
KAPITEL 3: ROUTINEN FÜR EIN GLÜCKLICHERES LEBEN – DEIN PERSÖNLICHER GLÜCKLICHMACHER	9
ROUTINEN: MEHR ALS NUR GEWOHNHEITEN	9
KAPITEL 4: MENTALE STRATEGIEN FÜR ZIELE IM LEBEN	12
DIE GESCHICHTE VON NELSON MANDELA:	12
KAPITEL 5: EMOTIONALE RESSOURCEN AUF DEM WEG ZUM GLÜCK:	15
STARKE EMOTIONALE RESSOURCEN	15
KAPITEL 6: DEINE PERSÖNLICHE GLÜCKS-CHECKLISTE UND GLAUBENSsätze	16
20 DINGE FÜR MEHR GLÜCK IM ALLTAG	16
DER MAGISCHE SCHLÜSSEL	18
BONUS TIPP: DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS:	19
DANKBARKEITS-MASTERTIPP: WUWEI – SEI EINFACH DANKBAR	19
FAZIT	21

Vorwort

Stell dir vor, dein Leben ist eine Leinwand, die nur darauf wartet, von dir bemalt zu werden. Mit jedem Strich, jeder Farbe und jedem Pinselstrich erschaffst du dein Meisterwerk. Doch manchmal fehlt uns die Inspiration oder die richtige Anleitung. In diesem E-Book gebe ich dir die Farbenpalette und die Pinsel, die du brauchst, um dein Leben zu einem Kunstwerk zu machen. Lass uns gemeinsam deine innere Leinwand zum Strahlen bringen!

Ich erinnere mich noch gut an die Zeit, als ich selbst nach Antworten suchte. Ich habe Bücher gelesen, Kurse besucht und mit vielen Menschen gesprochen. Doch erst als ich anfing, die folgenden Strategien in meinem eigenen Leben anzuwenden, habe ich wirklich Fortschritte gemacht. Ich freue mich darauf, diese Erkenntnisse mit dir zu teilen und dich auf deinem Weg zu begleiten.

Liebe/r Leser/in, ich bin so froh, dass du dieses Buch in die Hand genommen hast. Vielleicht hast du schon lange nach Antworten gesucht oder stehst gerade vor einer großen Veränderung. Egal, wo du gerade stehst, ich möchte dich ermutigen, deine Träume zu verfolgen und dein volles Potenzial auszuschöpfen. Mit den Werkzeugen und Strategien, die ich dir in diesem Buch an die Hand gebe, kannst du dein Leben selbst gestalten und zu einem glücklicheren und erfüllteren Menschen werden.

Als ehemaliger Schüler, der die neunte Klasse wiederholte, hätte ich nie gedacht, dass ich einmal ein Buch schreiben und Menschen coachen würde. Mein Weg war voller Höhen und Tiefen, von der Fußballkarriere bis hin zu zahlreichen Reisen. Doch all diese Erfahrungen haben mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Und ich bin überzeugt, dass auch du das Potenzial hast, weit über deine Erwartungen hinauszuwachsen.

Stell dir vor, du blickst in 10 Jahren auf deine bunte Leinwand zurück und siehst all das, was du erreicht hast. Was möchtest du sehen?

Monat August 2024, Schreibtisch in Romanshorn (CH)

Kapitel 0: Von Zahlen zu Herzen – Meine Reise

Von einem jungen Fußballtalent, das Zahlen und Sport mehr liebte als Deutsch, bis hin zum Coach, der Menschen dabei hilft, ihre Ziele zu erreichen – meine berufliche Laufbahn ist eine Achterbahnfahrt voller Höhen und Tiefen gewesen.

Ein Kreuzbandriss zwang mich, mein Leben neu zu bewerten. Die Leidenschaft für Zahlen und Strukturen führte mich in die Welt des Controllings. Doch das Gefühl, etwas zu vermissen, ließ mich nicht los. Ich sehnte mich nach mehr Menschlichkeit und erfüllender Arbeit.

Durch Coaching-Ausbildungen und persönliche Erfahrungen entdeckte ich meine wahre Berufung: Menschen dabei zu unterstützen, ihre Potenziale zu entfalten und ihre Ziele zu erreichen.

Warum diese Geschichte wichtig ist:

- Inspiration: Meine Reise zeigt, dass es nie zu spät ist, seinen Weg zu ändern und seine Träume zu leben.
- Authentizität: Ich teile offen meine Erfolge und Misserfolge, um dich zu ermutigen, deine eigenen Herausforderungen anzunehmen.
- Expertise: Durch meine Erfahrungen im Leben verfüge ich über ein einzigartiges Wissen, das ich gerne mit dir teile.

Was du aus dieser Geschichte mitnehmen kannst:

- Vertraue auf deine Intuition: Höre auf dein Herz und folge deinem inneren Kompass.
- Sei offen für Veränderungen: Veränderungen können neue Türen öffnen und zu unerwarteten Möglichkeiten führen.
- Investiere in deine persönliche Entwicklung: Weiterbildung und Coaching können dir helfen, dein volles Potenzial auszuschöpfen.

Lass uns gemeinsam deine Ziele erreichen!

In den folgenden Kapiteln zeige ich dir 5 praktische Strategien, mit denen du dich schnell glücklicher fühlen wirst und wieder mehr Farbe, eine Richtung und Leichtigkeit in dein Leben bekommst.

Kapitel 1: Die Macht der Gedanken – Wie du deine Einstellung positiv verändern kannst

Unsere Gedanken haben eine enorme Kraft. Sie beeinflussen unsere Gefühle, unser Verhalten und letztendlich auch unsere Ergebnisse. In diesem Kapitel lernst du, wie du deine Gedanken positiv verändern und deine mentale Stärke trainieren kannst.

EINE INSPIRIERENDE GESCHICHTE

DER MÖNCH & DER HIMMEL

In einem abgelegenen Kloster auf einem hohen Berg lebte einst ein junger Mönch namens Tao. Tao war ein fleißiger und gewissenhafter Schüler, der sich stets bemühte, die Lehren der Meister zu befolgen. Doch eines Tages, als er im Garten des Klosters meditierte, wurde er von einer seltsamen Unzufriedenheit ergriffen. Er blickte zum Himmel hinauf und sah die unendliche Weite voller Sterne und Galaxien. In diesem Moment verspürte er einen tiefen Wunsch, die Schönheit des Universums zu erfahren, nicht nur von seinem kleinen Klostergarten aus, sondern hautnah.

Am nächsten Morgen begab sich Tao zu den Meistern des Klosters und bat sie um Erlaubnis, das Kloster zu verlassen und auf die Reise zu gehen. Die Meister waren überrascht von Taos Bitte, denn es war unüblich, dass ein Mönch das Kloster verließ. Doch sie erkannten Taos Sehnsucht und stimmten seiner Bitte zu.

Tao wanderte viele Tage und Wochen durch das Land. Er besuchte Dörfer und Städte, traf Menschen aus allen Gesellschaftsschichten und lernte viel über die Welt und das Leben. Doch mit jedem Schritt, den er weiterging, wuchs in ihm das Gefühl, dass er die wahre Schönheit des Universums noch immer nicht gefunden hatte.

Tao begann zu zweifeln. War seine Suche vergebens? Hatte er den falschen Weg eingeschlagen? Er fühlte sich einsam und verloren, weit entfernt von der Geborgenheit des Klosters und seinen vertrauten Gewohnheiten.

In einem Moment der Verzweiflung setzte er sich an den Rand eines Feldes und betrachtete die untergehende Sonne. Die Farben des Himmels waren atemberaubend, ein Feuerwerk aus Rot, Orange und Violett. Doch Tao konnte die Schönheit nicht sehen. Er war zu sehr mit seinen eigenen Gedanken und Sorgen beschäftigt.

Plötzlich bemerkte er ein kleines Mädchen, das barfuß auf der Wiese tanzte. Das Mädchen lachte und sang, und seine Bewegungen waren voller Leichtigkeit und Freude. Tao beobachtete das Mädchen fasziniert und spürte, wie sich etwas in ihm veränderte.

In diesem Moment erkannte Tao, dass er die wahre Schönheit des Universums nicht finden konnte, wenn er sich auf seine negativen Gedanken konzentrierte. Er musste lernen, loszulassen und den gegenwärtigen Moment zu genießen, so wie es das kleine Mädchen tat.

Mit neuer Entschlossenheit stand Tao auf und setzte seine Reise fort. Er wusste, dass er noch viel zu lernen hatte, aber er war zuversichtlich, dass er die wahre Schönheit des Universums finden würde, wenn er offen für neue Erfahrungen und bereit war, loszulassen.

Moral der Geschichte:

Unsere Gedanken haben eine enorme Kraft. Sie können uns entweder in der Vergangenheit festhalten oder uns in die Zukunft treiben. Doch wenn wir uns auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und unsere Gedanken auf das Positive lenken, können wir die wahre Schönheit des Universums erleben.

Kapitel 2: Dankbarkeit – Die Quelle des Glücks

Dankbarkeit ist eine der wichtigsten Tugenden für ein glückliches und erfülltes Leben. In diesem Kapitel lernst du, wie du deine Dankbarkeit üben und so dein Wohlbefinden steigern kannst.

EINE WEITERE INSPIRIERENDE GESCHICHTE

DIE KLEINE AMEISE UND DAS BLATT

An einem warmen Frühlingstag war eine kleine Ameise auf der Suche nach Nahrung unterwegs. Sie wanderte durch den Wald, kletterte über Steine und Stöcke und huschte zwischen den Pflanzen umher. Plötzlich stieß sie auf ein riesiges, hellbraunes Blatt, das vom Baum gefallen war.

Die Ameise war überwältigt von der Größe des Blattes. Es war so groß wie ihr ganzes Haus! Sie beschloss, das Blatt mit nach Hause zu nehmen, um es mit ihren Freunden zu teilen.

Doch das Blatt war viel zu schwer für die kleine Ameise. Sie versuchte mit all ihrer Kraft, es zu heben, aber es rührte sich nicht vom Fleck. Enttäuscht setzte sie sich auf das Blatt und fing an zu weinen.

In diesem Moment kam eine andere Ameise vorbei. Sie sah die kleine Ameise auf dem Blatt sitzen und fragte sie, was denn los sei. Die kleine Ameise erklärte ihr, dass sie das Blatt mit nach Hause nehmen wollte, aber es einfach zu schwer sei.

Die andere Ameise lachte und sagte: „Warum schleppst du denn so ein großes Blatt herum? Es gibt doch so viele andere Dinge, für die du dankbar sein kannst!“

Die kleine Ameise war verwirrt. „Wofür denn zum Beispiel?“ fragte sie. Die andere Ameise antwortete: „Zum Beispiel für die Sonne, die uns Wärme und Licht spendet. Für die Blumen, die so schön blühen. Für das Wasser, das uns Durst löscht. Und für die vielen Freunde, die wir haben.“

Die kleine Ameise dachte über die Worte der anderen Ameise nach. Sie hatte noch nie daran gedacht, für diese Dinge dankbar zu sein.

In diesem Moment sah sie die Sonne am Himmel strahlen, die Blumen in allen Farben leuchten und hörte das Zwitschern der Vögel. Sie spürte die warme Luft auf ihrer Haut und den frischen Wind in ihren Haaren.

Und plötzlich fühlte sie sich glücklich und dankbar. Sie bedankte sich bei der anderen Ameise für ihren Rat und machte sich auf den Weg nach Hause.

Dankbarkeitsübungen:

- Dankbarkeitstagebuch: Schreibe jeden Tag drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Das können kleine Dinge sein, wie ein leckeres Frühstück oder ein nettes Gespräch mit einem Freund, aber auch größere Dinge, wie deine Gesundheit oder deine Familie.
- Dankbarkeitsmeditation: Nehme dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um in Ruhe zu sitzen und dich auf die Dinge zu konzentrieren, für die du dankbar bist. Du kannst deine Augen schließen und deine Gedanken auf die positiven Aspekte deines Lebens lenken.
- Dankbarkeitsritual: Mache es zu einem Ritual, jeden Tag vor dem Schlafen gehen oder am Morgen nach dem Aufwachen an drei Dinge zu denken, für die du dankbar bist. Du kannst diese Dinge auch laut aussprechen.

Mit diesen Dankbarkeitsübungen kannst du deine Dankbarkeit trainieren und dein Leben glücklicher und erfüllter gestalten.

„Wenn dir das alles zu anstrengend ist, (was ich verstehen könnte) teile ich gerne mit dir die spannende Philosophie des WuWei. Ich habe diese im Rahmen meiner Ausbildungen zum Emotions- und Leistungscoach, von dem wundervollen Denys Schwarzweder vermittelt bekommen. Mehr Details dazu gibt es am Ende des Buches im Bonus Kapitel.“

Kapitel 3: Routinen für ein glücklicheres Leben – Dein persönlicher Glücksmacher

ROUTINEN: MEHR ALS NUR GEWOHNHEITEN

Hast du dich jemals gefragt, warum manche Menschen so ausgeglichen und glücklich wirken? Ein wichtiger Bestandteil ihres Erfolgs ist oft eine gut etablierte Routine. Routinen sind mehr als nur Gewohnheiten – sie sind die unsichtbaren Bahnen, auf denen unser Leben verläuft. Sie geben uns Struktur, Sicherheit und helfen uns dabei, unsere Ziele zu erreichen. Aber vor allem können sie uns zu mehr Glück und Zufriedenheit verhelfen.

Warum Routinen uns glücklicher machen.

- Stressreduktion: Routinen schaffen Vorhersehbarkeit und reduzieren Stress, da wir wissen, was als nächstes kommt.
- Mehr Achtsamkeit: Durch Routinen können wir präsenter im Moment sein und die kleinen Freuden des Alltags besser genießen.
- Erhöhtes Selbstwertgefühl: Das konsequente Einhalten von Routinen stärkt unsere Selbstdisziplin und unser Selbstvertrauen.
- Mehr Zeit für die wichtigen Dinge: Indem wir Routinen etablieren, sparen wir Zeit und können uns mehr auf die Dinge konzentrieren, die uns wirklich am Herzen liegen.

Wie baust du glückbringende Routinen auf?

1. Kleine Schritte: Beginne mit kleinen, leicht umsetzbaren Routinen und steigere die Komplexität langsam.
2. Positiv denken: Formuliere deine Routinen positiv und konzentriere dich auf das, was du erreichen möchtest.
3. Flexibel bleiben: Leben ist Veränderung. Passe deine Routinen an, wenn sich deine Umstände ändern.
4. Feiere deine Erfolge: Belohne dich selbst für das Einhalten deiner Routinen, um motiviert zu bleiben.

Praktische Übung: Dein Glückmacher-Morgen

- Reflektiere: Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um deinen aktuellen Morgen zu analysieren. Was könnte dich glücklicher machen?
- Ideen sammeln: Überlege dir verschiedene Aktivitäten, die dir Freude bereiten und dich positiv stimmen, wie z.B. ein Dankbarkeitstagebuch führen, ein entspannendes Bad nehmen oder Zeit in der Natur verbringen.
- Planung: Erstelle einen detaillierten Plan für deinen Morgen. Beginne mit den wichtigsten Aufgaben und plane genügend Zeit ein.
- Umsetzung: Starte am nächsten Tag mit deiner neuen Morgenroutine. Sei geduldig mit dir selbst und passe sie bei Bedarf an.

Beispiel für eine Glückmacher-Morgenroutine:

- 6:30 Uhr: Aufstehen und ein paar Minuten im Bett liegen bleiben, um den Tag bewusst zu begrüßen.
- 6:45 Uhr: 10 Minuten Meditation oder Dankbarkeitstagebuch schreiben.
- 7:00 Uhr: Ein gesundes Frühstück zubereiten und dabei ein inspirierendes Buch lesen.
- 7:30 Uhr: Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft.

Warum eine Morgenroutine so wichtig ist:

Der Morgen legt den Grundstein für den Rest des Tages. Eine gut strukturierte Morgenroutine hilft dir, positiv in den Tag zu starten und dein Wohlbefinden zu steigern.

Zusätzliche Tipps:

- Finde deine Glückshormone: Integriere Aktivitäten in deine Routine, die Endorphine, Serotonin oder Dopamin freisetzen, wie Sport, Zeit in der Natur oder soziale Interaktionen.
- Sei achtsam: Übe Achtsamkeit, um den Moment bewusst wahrzunehmen und Stress abzubauen.
- Passe dich an: Deine Routinen sollten sich an dein Leben anpassen und nicht umgekehrt.

Fazit:

Routinen sind ein mächtiges Werkzeug, um mehr Glück und Zufriedenheit in dein Leben zu bringen. Indem du dir bewusst Zeit für die Dinge nimmst, die dir wichtig sind, kannst du dein Wohlbefinden steigern und dein Leben positiv verändern.

Kapitel 4: Mentale Strategien für Ziele im Leben

In diesem Kapitel stelle ich dir 5 konkrete mentale Strategien vor, die dir dabei helfen können, ein erfüllteres Leben zu kreieren.

Konkrete Ziele geben unserem Leben eine Richtung und einen Sinn. Wenn wir wissen, wohin wir wollen, fühlen wir uns weniger orientierungslos und können jeden Schritt als Fortschritt wahrnehmen.

Das Erreichen von Zielen stärkt unser Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit. Jeder Erfolg, sei er noch so klein, gibt uns das Gefühl, etwas bewirken zu können und unser Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Konkrete Ziele motivieren uns, aktiv zu werden und neue Dinge auszuprobieren. Die Vorfreude auf das Erreichen eines Ziels treibt uns an, über uns hinauszuwachsen und unser Potenzial voll auszuschöpfen.

DIE GESCHICHTE VON NELSON MANDELA:

Nelson Mandela war ein südafrikanischer Freiheitskämpfer und Politiker, der 27 Jahre lang im Gefängnis saß, weil er gegen das Apartheid-Regime gekämpft hatte. Nach seiner Freilassung wurde er zum ersten schwarzen Präsidenten Südafrikas gewählt. Mandelas Geschichte ist eine inspirierende Geschichte von Hoffnung, Mut und Entschlossenheit. Er zeigt uns, dass es möglich ist, selbst unter den schwierigsten Umständen erfolgreich zu sein, wenn wir unsere Ziele niemals aufgeben.

Kapitel 4: Mentale Strategien für Ziele im Leben

DIE 5 MENTALEN STRATEGIEN, DIE NELSON MANDELA ZUM ERFOLG GEFÜHRT HABEN:

1. Setze dir klare Ziele: Mandela wusste von Anfang an, was er erreichen wollte: ein freies und gerechtes Südafrika für alle Menschen.
2. Visualisiere deinen Erfolg: Mandela stellte sich immer wieder ein vereintes und friedliches Südafrika vor.
3. Glaube an dich selbst: Mandela war fest davon überzeugt, dass er seine Ziele erreichen konnte, auch wenn viele andere daran zweifelten.
4. Sei positiv: Mandela behielt auch in den dunkelsten Stunden seines Lebens eine positive Einstellung.
5. Sei geduldig: Mandela wusste, dass es Zeit und Mühe brauchen würde, um seine Ziele zu erreichen. Er war bereit, dafür zu kämpfen.

ÜBUNGEN, UM DIE 5 MENTALEN STRATEGIEN IN DEINEM LEBEN ANZUWENDEN:

1. Ziele setzen: Schreibe dir 5 Ziele auf, die du erreichen möchtest. Formuliere deine Ziele klar und konkret.
2. Visualisierung: Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um dir vorzustellen, wie du deine Ziele erreichst. Schließe deine Augen und stelle dir alle Details bildhaft vor.
3. Selbstvertrauen stärken: Schreibe dir 5 positive Eigenschaften auf, die du an dir hast. Lies diese Liste jeden Tag laut vor und sage dir selbst, dass du es schaffen kannst.
4. Positives Denken: Achte auf deine Gedanken. Sobald du einen negativen Gedanken hast, ersetze ihn durch einen positiven Gedanken.
5. Geduld üben: Sei geduldig mit dir selbst. Es braucht Zeit, um deine Ziele zu erreichen. Gib nicht gleich auf, wenn es Rückschläge gibt.

Mit diesen mentalen Strategien und Übungen kannst du deine Erfolgchancen deutlich erhöhen.

Denke daran: Im Kopf beginnt es! Wenn du deine Einstellung positiv veränderst und an dich selbst glaubst, kannst du alles erreichen, was du dir vornimmst.

Zusätzliche Ideen:

- Übe Affirmationen.
- Mache ein Vision Board.
- Umgib dich mit positiven Menschen.
- Arbeite mit einem Mentor oder Coach.
- Höre Podcasts und Vorträge von erfolgreichen Menschen.
- Lies Bücher und Artikel über mentale Stärke, Glück und Erfolg.

Kapitel 5: emotionale Ressourcen auf dem Weg zum Glück:

Emotionale Ressourcen sind wie innere Kraftquellen, die uns im Alltag und auf dem Weg zu unseren Zielen unterstützen. Sie ermöglichen es uns, mit Herausforderungen umzugehen, motiviert zu bleiben und unsere Ziele mit positiver Energie zu verfolgen.

Das Unterbewusstsein spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Unsere Glaubenssätze und Überzeugungen beeinflussen unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen. Wenn wir positive Glaubenssätze haben, fühlen wir uns selbstbewusster und motivierter.

Ohne emotionale Ressourcen kann es schwierig sein, mit Stress, Druck und Rückschlägen umzugehen. Wir können schnell demotiviert, frustriert und erschöpft werden.

Mit starken emotionalen Ressourcen hingegen fühlen wir uns zuversichtlich, optimistisch und energiegeladen. Wir sind besser gerüstet, um Herausforderungen zu meistern und unsere Ziele zu erreichen.

1. Selbstvertrauen: Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten und Talente.
2. Selbstwertgefühl: Das Gefühl, etwas wert zu sein und geliebt zu werden.
3. Optimismus: Die Einstellung, dass das Gute im Leben überwiegt.
4. Motivation: Der Antrieb, etwas zu erreichen.
5. Resilienz: Die Fähigkeit, mit Rückschlägen umzugehen und wieder aufzustehen.
6. Achtsamkeit: Die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu sein.
7. Selbstliebe: Die Fähigkeit, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben.
8. Dankbarkeit: Die Wertschätzung für die schönen Dinge im Leben.

Welche Ressourcen sind deine Beiden Favoriten?

Welche dürfen dich in den nächsten 2 Wochen jeden Tag begleiten?

Nummer 1:

Nummer 2:

Kapitel 6: Deine persönliche Glücks-Checkliste und Glaubenssätze

Zum Abschluss dieses E-Books erhältst du eine kostenlose Checkliste, die dir dabei helfen wird, im Alltag sofort glücklicher zu sein. Außerdem stelle ich dir einige hilfreiche Glaubenssätze vor, die dir auf deinem Weg zum Erfolg weiterhelfen können.

20 Dinge für mehr Glück im Alltag

1. **Achtsamkeit üben:**
Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um bewusst zu atmen und den Moment zu genießen.
2. **Dankbarkeitstagebuch:**
Schreibe täglich drei Dinge auf, für die du dankbar bist.
3. **Natur genießen:**
Verbringe regelmäßig Zeit im Freien und spüre die Verbindung zur Natur.
4. **Lache jeden Tag:**
Suche nach Dingen, die dich zum Lachen bringen, sei es ein lustiger Film, ein Witz oder ein Gespräch mit Freunden.
5. **Helfe anderen:**
Ehrenamtliche Tätigkeiten oder kleine Gesten können dein Glück steigern.
6. **Lerne Neues:**
Entwickle neue Fähigkeiten & Interessen, um dein Gehirn zu stimulieren.
7. **Umgib dich mit positiven Menschen:**
Baue Beziehungen zu Menschen auf, die dich inspirieren & unterstützen.
8. **Gesunde Ernährung:**
Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um dich körperlich und geistig wohl zu fühlen.

9. **Regelmäßige Bewegung:**
Integriere Bewegung in deinen Alltag, sei es ein Spaziergang, Joggen oder Yoga.
10. **Genügend Schlaf:**
Sorge für ausreichend Schlaf, um erholt in den Tag zu starten.
11. **Digital Detox:**
Nimm dir regelmäßig Auszeiten von digitalen Geräten, um zur Ruhe zu kommen.
12. **Setze dir Ziele:**
Kleine, erreichbare Ziele geben deinem Leben eine Richtung.
13. **Feiere deine Erfolge:**
Belohne dich selbst für deine Errungenschaften.
14. **Sei geduldig mit dir selbst:**
Jeder macht Fehler. Sei freundlich zu dir selbst.
15. **Vergib dir und anderen:**
Trage nicht zu lange an negativen Erfahrungen.
16. **Sei neugierig:**
Entdecke die Welt mit offenen Augen und sei bereit für Neues.
17. **Kultiviere deine Kreativität:**
Malen, Schreiben, Musik machen – finde deine kreative Ader.
18. **Reduziere Stress:**
Finde gesunde Wege, um Stress abzubauen, wie Meditation oder Entspannungstechniken.
19. **Sei im Moment:**
Lass dich nicht von der Vergangenheit oder Zukunft ablenken.
20. **Tue etwas, das dir Spaß macht:**
Verbringe Zeit mit deinen Hobbys und Interessen.

Der magische Schlüssel

Sei du selbst! Das ist der wichtigste Schlüssel zu deinem Glück. Akzeptiere dich so wie du bist, mit all deinen Stärken und Schwächen. Indem du authentisch bist, ziehst du positive Menschen und Erfahrungen an.

Wie du diese Checkliste nutzt:

- Wähle aus: Wähle aus dieser Liste die Punkte aus, die dich am meisten ansprechen und in deinen Alltag passen.
- Starte klein: Beginne mit wenigen Punkten und baue sie nach und nach aus.
- Sei flexibel: Passe die Liste an deine individuellen Bedürfnisse und Umstände an.
- Habe Spaß: Glück ist eine Reise, kein Ziel. Genieße den Weg.

Unsere Glaubenssätze und Überzeugungen beeinflussen unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen. Wenn wir positive Glaubenssätze haben, fühlen wir uns selbstbewusster und motivierter.

1. Ich bin fähig, alles zu erreichen, was ich mir vornehme.
2. Ich habe das Potenzial, Großes zu leisten.
3. Ich bin es wert, glücklich und erfolgreich zu sein.
4. Ich lerne und wachse mit jeder Herausforderung.
5. Ich ziehe positive Menschen und Gelegenheiten in mein Leben.
6. Ich bin kreativ und einfallreich.
7. Ich bin ausdauernd und gebe niemals auf.
8. Ich vertraue auf meine Intuition und innere Führung.
9. Ich bin dankbar für alles Gute in meinem Leben.
10. Ich lebe mein Leben mit Freude und Leidenschaft.
11. ...
12. ...
13. ...
14. ...
15. ...

Bonus Tipp: Das Beste kommt zum Schluss:

DANKBARKEITS-MASTERTIPP: WUWEI – SEI EINFACH DANKBAR

In der Philosophie des Wuwei, der Lehre des „Nicht-Handelns“, geht es darum, im Einklang mit dem natürlichen Fluss des Universums zu leben. Dies bedeutet nicht, dass wir nichts tun sollen, sondern vielmehr, dass wir uns nicht gegen den Lauf der Dinge stemmen sollten.

Im Sinne von Dankbarkeit bedeutet Wuwei, dass wir uns auf das Positive in unserem Leben konzentrieren und einfach dafür dankbar sein sollten, was wir haben. Anstatt aktiv nach Dingen zu suchen, für die wir dankbar sein können, sollten wir einfach offen sein und die Dankbarkeit in den kleinen Dingen des Alltags erkennen.

Hier sind einige Tipps, wie du Wuwei in deine Dankbarkeitspraxis integrieren kannst:

- Verbringe Zeit in der Natur: Die Natur ist voller Wunder und Schönheit. Nimm dir Zeit, um die Bäume, die Blumen, die Tiere und die Landschaft zu beobachten. Atme die frische Luft ein und spüre die Sonne auf deiner Haut.
- Sei präsent im Moment: Konzentriere dich nicht auf die Vergangenheit oder die Zukunft. Sei ganz im Hier und Jetzt und genieße jeden Moment.
- Achte auf deine Sinne: Nimm wahr, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst.
- Sei offen für kleine Freuden: Freude kann in den einfachsten Dingen gefunden werden, wie z.B. einem leckeren Essen, einem guten Buch oder einem Lachen mit Freunden.
- Vermeide negative Gedanken: Konzentriere dich auf das Positive und lasse negative Gedanken nicht zu dir kommen.
- Dankbarkeit in deinem Alltag: Indem du anderen Menschen z.B. einfach mal ein liebevolles und ehrliches Kompliment machst. Oder einer Community und Menschen in deiner Umgebung hilfst, wie einem Altenheim oder Kinderhort.
- Übe Dankbarkeit regelmäßig: Es ist wirklich noch kein Meister vom Himmel gefallen

Bonus Tipp: Das Beste kommt zum Schluss:

Wuwei ist eine einfache, aber kraftvolle Philosophie, die dir helfen kann, ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen.

Indem du dich auf das Positive konzentrierst und einfach dankbar bist, kannst du Frieden und Gelassenheit in deinem Leben finden.

Zusätzliche Ideen:

- Lies ein Buch über Wuwei.
- Mache einen Dankbarkeitsspaziergang und achte auf alles, wofür du dankbar bist.
- Erstelle eine Dankbarkeitswand oder ein Dankbarkeitstablett.
- Sprich mit Freunden oder Familie über deine Dankbarkeit.

Mit diesen Tipps und Ideen kannst du Wuwei in dein Leben integrieren und dein Dankbarkeitsbewusstsein auf ein neues Level bringen.

FAZIT:

Ich habe meine eigene Leinwand bemalt und bin so glücklich über das Ergebnis. Jetzt bist du an der Reihe. Mit jedem Strich, den du setzt, wirst du mehr Selbstvertrauen gewinnen und näher an deine Ziele rücken. Wie Nelson Mandela sagte: ‚Es scheint immer unmöglich, bis es getan ist.‘ Bist du bereit, das Unmögliche möglich zu machen?

Deine Leinwand ist einzigartig, und die Farben und Techniken sind universell. Tausende haben vor dir diesen Weg beschritten und ihre Träume verwirklicht. Du bist nicht allein. Teile deine Reise mit anderen, inspiriere und lass dich inspirieren.

Zusammen können wir eine Welt schaffen, in der das Leben bunt sein darf, in der das Leben glücklich gelebt und deine Träume wahr werden dürfen. Schnapp dir deine Pinsel und los geht's!

Ich freue mich auf deine Nachricht!

Dein Coach,



Ps. Teile mir gerne auch persönlich mit, wenn du davon nichts hältst und bereits glücklich und erfolgreich bist. Und bis vielleicht bald mal persönlich, auf einem Vortrag, einem Workshop oder in einem Coaching – ich freue mich auf deine bunte Leinwand.



tautenhahn.marco

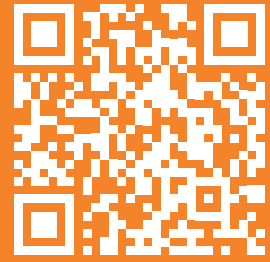


marco_tautenhahn



marco_tautenhahn

Die fünf Schlüssel zum Glück!



Stell dir vor, dein Leben ist eine Leinwand, die nur darauf wartet, von dir bemalt zu werden. Mit jedem Strich, jeder Farbe und jedem Pinselstrich erschaffst du dein Meisterwerk. Doch manchmal fehlt uns die Inspiration oder die richtige Anleitung. In diesem E-Book gebe ich dir die Farbenpalette und die Pinsel, die du brauchst, um dein Leben zu einem Kunstwerk zu machen. Lass uns gemeinsam deine innere Leinwand zum Strahlen bringen!

Marco Tautenhahn

COACHING | TRAINING | MENTORING

MARCO

A decorative graphic at the bottom right of the page, consisting of a series of overlapping circles and triangles in shades of pink, red, orange, and yellow.