



# FOKUS DES MONATS



*Fokussiere dich auf wichtige Lebensbereiche und baue dir Stück für Stück ein glückliches und zufriedenes Leben auf.*

TUE ERST DAS NOTWENDIGE, DANN DAS MÖGLICHE,  
UND PLÖTZLICH SCHAFFST DU DAS UNMÖGLICHE.

Franz von Assisi

**„Jeder Tag ist besonders,  
denn er trägt die Möglichkeit  
in sich, etwas besser zu machen.“**



[WWW.PENDELKINDER.DE](http://WWW.PENDELKINDER.DE)

# SO VERWENDEST DU DIESES ARBEITSBLATT

## 1. Wähle deinen Fokus des Monats

In unserem Leben gibt es verschiedene Lebensbereiche. Je ausgefüllter unsere Lebensbereiche sind, desto glücklicher fühlen wir uns. Aber jedem von uns sind andere Lebensbereiche wichtig. Wähle jeden Monat den zu diesem Zeitpunkt für dich wichtigsten Bereich und fokussiere dich 30 Tage lang auf deine Ziele in diesem Lebensbereich.

### LEBENSBEREICHE\*

Finanzen | Familienleben | Fitness | Gesundheit  
Partnerschaft | Umgebung und Zuhause  
Arbeit | Freunde | Sinn im Leben | Zeit für dich

\* Im Internet findest du noch weitere Lebensbereiche.

## 2. Visualisierung

Setz oder leg dich hin, mach dir Hintergrundmusik an und schließe die Augen. Denke an einen Moment in deinem Leben, in dem du sehr glücklich warst, aber wähle idealerweise keinen Moment, bei dem dein Ex-Partner mit dabei war. Spüre diesen Moment, spüre die Freude und lass sie dein Herz erwärmen. Nun gehst du mit diesem Gefühl in deine Zukunft und schaust dir dein Leben in dem gewählten Lebensbereich an. Wie sieht es hier aus, was spürst du? Was macht dich hier so glücklich? Was lässt dein Herz höherschlagen und was lässt dich selbstbewusst sein? Jeder Lebensbereich hat seine eigenen Fragen. Finde Sie und visualisiere deinen ganz individuellen Bereich so, dass du glücklich und zufrieden damit bist. Wenn du ihn siehst und spürst, dann versuche, diese Vision so detailliert wie möglich aufzuschreiben.

## 3. Ziele aufschreiben

Du hast gesehen, wie dein Lebensbereich aussehen soll. Was sind die nötigen Schritte, um diese Vision zu erreichen. Denke ruhig über die 30 Tage hinaus und mach dir einen Plan, was von deiner Seite aus ab heute getan werden muss, damit deine Wunschrealität Wirklichkeit werden kann. Jeden Tag hast du die Möglichkeit, kleine Babyschritte in Richtung glückliche Zukunft zu machen, und nach einem Jahr wirst du erkennen, dass du mit deinen 365 Babyschritten deinem Wunschleben schon sehr viel näher gekommen bist.

## 4. Unterstützung suchen

Suche dir Bücher, Hörbücher und Podcasts, die dich in diesem Monat begleiten werden und dich bei deinen Veränderungen und Plänen unterstützen können. Suche dir auch ein Vorbild bzw. einen Mentor, der dich unterstützt. Hast du gerade keinen in deinem Umfeld parat, dann gibt es heute dank Social Media die Möglichkeit, diese Person online zu finden und so ihr Mindset aufzusaugen. Macht dieses Vorbild einen Podcast, hat ein Buch geschrieben oder gibt sogar ein Webinar? Dann höre den Podcast, lies das Buch und nimm an genau diesem Webinar teil. Saug die Message dieses Mentors auf und lass sie in deine Veränderungen mit einfließen.

## 5. Platz für deine Gedanken und Erkenntnisse

Schreibe auf, was dich bewegt, welche Fragen dir durch den Kopf gehen und was für Erkenntnisse du Tag für Tag sammelst, während du dich mit deinem Thema des Monats auseinandersetzt.

## 6. Erfolge aufschreiben

Nach 30 Tagen solltest du deine Erfolge festhalten, indem du sie aufschreibst. Noch wichtiger als das Aufschreiben finde ich jedoch das Feiern deiner Erfolge. Stoße mit einem wichtigen Menschen aus deinem Leben auf deine Erfolge an. Bereite für dich und deine Kinder ein Festessen vor und gib eine kleine Party bei dir zu Hause oder gönne dir als Belohnung ein paar Wellness-Stunden. Feiere und freue dich über dein Etappenziel, denn das hast du verdient.

## 7. Think Big

Du hast die ersten Veränderungen in diesem Lebensbereich herbeigeführt. Nun geht es in die nächste Runde. „Träume“ nun im großen Stil und erlaube dir, deine heimlichen Träume in diesem Lebensbereich zu visualisieren. Du träumst davon, ein Buch zu schreiben? Dann stell dir vor, wie du das geschriebene Buch in den Händen hältst. Oder träumst du von einer Sauna in deinen eigenen vier Wänden? Dann visualisiere und spüre schon jetzt die wohlthuende Wärme. So unmöglich dir dein Traum zum jetzigen Zeitpunkt auch erscheinen mag, schreib ihn trotzdem auf und überlege, wie er real werden könnte. Mit kleinen Babyschritten in die richtige Richtung kann auch für dich das Unmögliche möglich werden ...











[WWW.PENDELKINDER.DE](http://WWW.PENDELKINDER.DE)