



tredition®

www.tredition.de

Alexander Brinkenberger

Tagebuch PLUS

**Mein persönliches Erfolgstagebuch
mit Leitfragen zum Selbstcoaching**

Wahrnehmen. Eintragen. Wertschätzen. Wachsen.



tredition®

www.tredition.de

© 2013 Alexander Brinkenberger

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN: 978-3-8495-7301-0

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Wie Sie das Buch nutzen können	7
Die Tage.....	10
Tagesleitfragen.....	10
Tageskalender zum Eintragen	11
Die Wochen.....	116
Wochenleitfragen.....	116
Wochenkalender zum Eintragen.....	117
Die Monate.....	136
Monatsleitfragen.....	136
Monatskalender zum Eintragen.....	137
Das Jahr.....	150
Meine Ziele	152
Leitfragen zur Zielfindung.....	152
Hilfestellungen für Ihre Zielfindung	154
Hilfestellungen für Ihre Zielformulierung.....	156
Leitfragen zur Zielüberprüfung	157
Meine formulierten Ziele.....	159
Raum für Notizen	161
Literaturverzeichnis bzw. -hinweise.....	166

Wie Sie das Buch nutzen können

Dies ist kein normales Tagebuch, sondern Ihr persönliches Erfolgstagebuch. Viele Menschen beziehen Ihren Selbstwert ausschließlich aus einer externen Quelle, nämlich dem Feedback von anderen. Durch das Führen eines Erfolgstagebuchs können Sie sich eine zusätzliche Quelle der Zufriedenheit erschließen. Sie lernen Ihre Stärken und Ihre Erfolge besser zu würdigen und legen die Basis für eine Stärkung des eigenen Selbstwerts. Das neutral gehaltene Tagebuchformat mit zusätzlichen Leitfragen hilft Ihnen beim regelmäßigen Reflektieren. Fokussieren Sie nicht mehr nur auf das Negative oder die Probleme, sondern erkennen Sie das Positive. Entdecken Sie Dinge, die Ihnen vorher verborgen geblieben sind. Lernen Sie die vermeintlich trivialen Kleinigkeiten zu schätzen. Sie sind auch eine Grundlage für empfundenes Glück. Etwa ein nettes Gespräch oder ein neuer Kontakt, das Treffen mit Freunden oder das Überwinden des eigenen inneren Schweinehunds. Eine pragmatische Lebenshilfe und Selbstcoaching, das nichts mit Selbstbeweihräucherung oder Schönrederei zu tun hat. Das Festhalten des Positiven ist für viele Menschen befriedigend und bereichernd. Denn sie werden achtsamer mit sich selbst und nehmen die positiven Aspekte ihres Lebens besser wahr.

Auch Ihre Gedanken sind mächtig. Das, womit Sie sich beschäftigen, prägt Ihre Gefühle und Ihr Handeln. Mit einem gesteigerten Selbstwert und einer geschärften Wahrnehmung kann sich auch Ihr Auftreten positiv verändern. Außerdem werden Sie dann auch eher bereit sein, die Stärken anderer anzuerkennen. Beides hat wiederum Einfluss auf das Fremdbild, welches andere von Ihnen haben. Damit unterstützen Sie also gleichzeitig Ihr emotionales persönliches Marketing.

Ihr Nutzen aus diesem Buch

Das Erfolgstagebuch ist Ihr ganz persönlicher Schatz. Das Aufschreiben wird Ihnen anfangs vielleicht befremdlich vorkommen, denn Sie haben möglicherweise wie viele andere Menschen verlernt, sich selbst

zu loben, sich selbst zu beobachten oder auch das Positive bewusst zu reflektieren. Aber schon nach kurzer Zeit werden Sie erfahrungsgemäß merken, dass Ihre Freude steigt, etwas in Ihr Buch schreiben zu können. Es muss gar nicht viel sein, bereits wenige Stichworte können reichen. Sie werden Ihre Handlungen oder Ihr Verhalten mit der Zeit intuitiv daran messen, ob sie diese in Ihr Buch werden schreiben können. Sie schaffen die Basis, um achtsamer für sich selbst und bewusster für Erreichtes und Erlebtes zu werden. Selbst diejenigen, die nie daran gedacht haben, ein normales Tagebuch zu schreiben, können sich oft mit der Form eines Erfolgsbuchs anfreunden. Es ist Ausdruck Ihrer Selbstwertschätzung, wenn Sie sich die Zeit nehmen, ein solches Instrument zu pflegen. Denn in der Regelmäßigkeit und der Nachhaltigkeit liegt selbstverständlich auch hier ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Aber ohne Druck. Schreiben Sie hinein, wenn Ihnen danach ist. Gerade am Anfang hilft vielleicht ein fester Zeitpunkt oder ein festes Ritual. Lassen Sie sich auch durch Anlaufschwierigkeiten nicht entmutigen. Diese sind ganz normal. Wenn Sie am Ball bleiben, werden Sie Ihre Hartnäckigkeit später zu schätzen wissen.

Das Buch kann Ihnen zudem helfen, dem Fluch des Vergessens zu begegnen. Wie schnell vergisst man, was vor einem halben Jahr oder vor zehn Monaten gut gelaufen ist und was die Erfolgsfaktoren waren. Ihr Buch hingegen vergisst nichts. Sie werden lächeln und sich gut fühlen, wenn Sie darin blättern. Ihr Erfolgstagebuch wird Ihnen auch dabei helfen, die Dinge zu identifizieren, die berichtenswert sind und Ihre bedeutsamen Fakten zu sammeln.

Sie können jederzeit anfangen

Ihr persönliches Erfolgsbuch ist flexibel und Sie können jederzeit anfangen. Sie finden jeweils separate Bereiche für die einzelnen Tage, die Wochen, die Monate und auch das gesamte Jahr. Für jeden Bereich sind spezielle Leitfragen vor die Klammer gezogen, die Ihnen als Hilfedienen, Ihr Buch zu füllen. Sie sollen lenken, anleiten und anregen, denn viele Menschen tun sich schwer, wenn sie ohne Unterstützung vor einem leeren Blatt Papier sitzen. Selbstverständlich müssen Sie die

Leitfragen nicht immer alle beantworten, sicherlich werden sie auch nicht immer für jeden Tag, jede Woche oder jeden Monat passen. Sie sind ein Angebot und helfen Ihnen hoffentlich, um fokussiert zu reflektieren und um die Gedanken kreisen zu lassen.

Der Einstieg ist der Tageskalender mit den einheitlichen Tagesleitfragen für jeden Tag, die Ihnen helfen, die Tageseintragungen zu machen. Insgesamt eine Doppelseite ist jeweils für eine Woche reserviert. Zum Ende der Woche helfen Ihnen die einheitlichen Wochenleitfragen übergreifend die jeweilige Woche im Rückblick zu reflektieren und zugleich perspektivisch auf die nächste Woche zu schauen. Ihre Erkenntnisse und Eindrücke können Sie im Wochenkalender für jede einzelne Woche separat festhalten. Für die übergreifende Reflexion des vergangenen Monats helfen die Monatsleitfragen und der Monatskalender. Auf diese Weise setzen Sie sich nochmals stärker mit Ihren Erfolgen und Erlebnissen auseinander, denn Sie rufen diese zunächst wochenweise und dann monatsweise wieder in Erinnerung. Zum Schluss erfolgt dann die offene Jahresbilanz.

Für diejenigen unter Ihnen, die auch Ihre Ziele in diesem Buch festhalten möchten, bietet das letzte Kapitel zusätzliche Hilfestellungen für die Zielfindung, die Zielformulierung und die Zielüberprüfung. Normalerweise würde ein solches Kapitel an den Anfang gehören. Da das Buch aber primär als Erfolgstagebuch konzipiert ist, in welches manche Menschen nicht auch noch Ziele eintragen möchten, ist das Zielkapitel insoweit nur als ergänzende, optionale Hilfestellung gedacht und daher am Ende platziert.

Starten Sie jetzt mit Ihrem persönlichen Erfolgstagebuch. Es lebt von Ihren Einträgen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine erkenntnisreiche und bewusstere Zeit. Wahrnehmen. Wertschätzen. Wachsen.

Ihr Alexander Brinkenberger

PS: Der Einfachheit und besseren Lesbarkeit halber wird im Buch nur die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind aber immer beide Geschlechter gemeint.

Die Tage

Tagesleitfragen

Hilfreiche Fragen für Ihre täglichen Einträge

Sie selbst

- Wie fühlen Sie sich gerade? Wie möchten Sie sich fühlen? Was könnten Sie tun, um sich bald so zu fühlen, wie Sie sich es wünschen? Vielleicht machen Sie für sich im Tageskalender an den Rand jeweils noch einen Eintrag für den Gefühlszustand, z. B. auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (super) oder mit einem Farbschema (rot, gelb, grün) oder in Kombination. So können Sie beim späteren Durchblättern schneller und gezielter Ihre besonders guten Tage herausfiltern und sich von ihnen inspirieren lassen.
- Wofür würden Sie sich heute selbst loben?
- Worauf sind Sie heute stolz?
- Worüber haben Sie sich heute gefreut? Was hat Sie heute glücklich gemacht?
- Wofür sind Sie heute dankbar? Nennen Sie möglichst drei Dinge. Denken Sie an Personen, Erlebnisse, Umstände (z.B. auch das Wetter) etc.
- Was ist Ihnen heute besonders gut gelungen? Welches Gefühl hatten Sie dabei? Versuchen Sie, dieses Gefühl so abzuspeichern, dass Sie sich leicht daran erinnern können, z. B. indem Sie es mit einem konkreten Bild verbinden.
- Was haben Sie heute besser gemacht als vorher?
- Vervollständigen Sie den Satz: „Das Gute am heutigen Tag ist ...“.
- Vervollständigen Sie den Satz: „Mein bestes Gefühl heute war ...“
- Angenommen, ein Dritter hätte Sie heute den ganzen Tag begleitet. Was würde er Positives über Ihren heutigen Tag sagen? Was fände er bemerkenswert oder erinnerungswert? Was würde ihn glücklich machen, wenn er wieder daran denken würde?
- Was soll so bleiben wie es ist und was ist gut daran?
- Was ist schön und lebenswert am „Ist“?
- Wo haben Sie etwas Neues bewältigt oder eine Schwierigkeit erfolgreich gemeistert? Welches Problem haben Sie heute gelöst? Was war das Erfolgsrezept dabei? Wie könnten Sie dies zukünftig öfter einsetzen?
- Wenn Sie momentan ein Problem haben: was könnte gut daran sein? Wobei kann Ihnen das Problem helfen? Was wird besser sein, wenn Sie das Problem gelöst haben? Was werden Sie gelernt haben?
- Wo konnten Sie heute Ihre Stärken einsetzen? Wo haben Sie Ihre Schwächen abgebaut? Was wird dadurch zukünftig anders sein?