

Arbeitsbuch zum Video

Die 3 Top-Strategien
wie du in einer Woche
200% glücklicher wirst! 



Skript & Video von Tanja Kaiser



Herzlich willkommen, schön, dass Du hier bist!

Irgendetwas ist in Deinem Leben nicht so, wie du es Dir wünschst. Bist Du traurig, alleine, ohne Perspektive auf Änderung?

Es gibt Ärger in der Familie, zu wenig Anerkennung auf der Arbeit und der Blick in den Spiegel zeigt eine Falte mehr? Das ist schade. Aber es ist ein guter Ausgangspunkt, um sich selbstverantwortlich mit dem eigenen Glück zu beschäftigen.

Bevor wir beginnen, möchte ich mich kurz vorstellen.

Mein Name ist Tanja Kaiser und ich bin Trainerin für's Glück. Ich habe Sozialpädagogik studiert, dann in der Psychiatrie, in der Jugendarbeit und später selbständig in der Wellness-Branche gearbeitet.

Seit 2008 lebe ich auf den kanarischen Inseln. Hier war ich lange Jahre im Maklerbüro tätig. Das hat den Ausschlag gegeben, mich als Trainerin für's Glück selbständig zu machen. Einige meiner Kunden waren nämlich trotz einem traumhaften Strand, der fantastischen Landschaft mit viel Ruhe und ganz viel Sonne nicht glücklich. Sie haben ihr altes Selbst von Deutschland mitgebracht und waren hier, im Paradies, unglücklich. Es gab sogar Scheidungen und Trennungen nach dem Urlaub, weil Erwartungen nicht erfüllt wurden. Das muss aber nicht sein!

Jeder hat das Recht auf Glück und kann glücklich leben.

Da gibt es keine Einschränkungen wie zu alt, zu dick, zu arm, zu hässlich oder das Gefühl von "es-nicht-wert-sein". Glück ist für alle da!

Wir werden hier mit ganz einfachen Strategien trainieren, wie Du in einer Woche 200% glücklicher wirst!

Top-Strategie Nr.1

Deine 3 Gute-Nacht-Fragen

Was soll das sein, Gute-Nacht-Fragen?

Diese Fragen sind unsere erste Übung in Aufmerksamkeit; Aufmerksamkeit uns selbst gegenüber und den Dingen, wie wir sie erleben. Es geht nicht darum, was ich erlebe, sondern welchen Wert ich dem Erlebten gebe.

Ja, das ist schwer verständlich, wenn man es zum ersten Mal hört. Aber das Gute daran ist, dass man die Hintergründe nicht komplett verstehen muss - es klappt trotzdem!

Im Video wird eine sehr ähnliche Übung von Leonardo Da Vinci vorgestellt, die Hausaufgabe für seine Schüler. Das Thema ist komplex: Aufmerksamkeitstraining und die Auswirkungen. Wir machen hier die Übungen, nicht die ganze Theorie dahinter und schauen uns in diesem Einführungsbuch die Grundlagen an.

Nimm einfach ein Schreibheft oder Dein Tagebuch und schreibe jeden Abend die Antworten auf die folgenden 3 Gute-Nacht-Fragen auf:

1. Frage

Wofür bin ich heute dankbar?

für Jeder Mensch erlebt jeden Tag etwas,
für das er dankbar sein kann.

Mit dieser Frage schärfen wir unsere
Aufmerksamkeit.

Es geht im Leben nicht um die großen Dinge, die
passieren, sondern um die tausend wunderbaren
Kleinigkeiten.

Also ist dieser Platz für die täglichen Wunder
des Lebens reserviert:

für die Verkäuferin, die Dich anlächelt,

für die Sonne, die Dir ins Gesicht scheint,

für das weiche Fell Deiner Katze,

für die Kritzelzeichnung eines Kindes für Dich.

Wofür bin ich heute dankbar?

2. Frage

Was hat mir heute Spaß gemacht?

Vielleicht fällt Dir am ersten Tag gar nichts ein,
was Du hier eintragen kannst.

Das macht nichts.

Wir sind ja noch ganz am Anfang der ersten Woche
in Deinem neuen, glücklichen Leben.

Weil Du nun weißt, dass Du diese Frage jeden Abend
beantworten wirst, denkst Du morgen tagsüber daran.

Passiert nicht Gutes von sich aus, dann sorgst DU dafür,
dass Du etwas unternimmst, was Dir Spaß macht.
Schon hast Du abends etwas zum Aufschreiben und
gehst liebevoller mit Dir um.

Du bist den Spaß wert!

Was hat mir heute Spaß gemacht?

3. Frage

Was möchte ich morgen erleben?

Mit dieser Frage beeinflusst Du selbst Dein Leben. Du übernimmst Kontrolle, Du schaffst Deine Realität.

Mit dieser kleinen Frage machst Du den großen Schritt vom Re-agieren zum Agieren,
Du wirst zum Schöpfer Deines Lebens.

Hier gibt es keine Vorschriften. Such Dir selbst aus, was Du in Dein Tagebuch schreibst. Ob es nun die Buchung des nächsten Urlaubszieles ist, das Ausmisten vom Kleiderschrank, den Besuch der neuen Eisdiele im Dorf - egal. Nimm Dir etwas vor, z.B. eine Kleinigkeit, die erledigt werden soll.

Das steigert die Effektivität beim Arbeiten oder legt einen Fokus auf die Zeit, die Du für Dich nutzen kannst.

Normalerweise ist dies die einfachste Frage am Abend. Einfach eine kleine Idee notieren und fertig.
Jetzt schlaf' gut!

Was möchte ich morgen erleben?

Top-Strategie Nr. 2

Ändere Deinen Input!

Lass mich das kurz erklären.

Wir alle kennen den Spruch

"Zeige mir Deine Freunde und ich sage Dir, wer Du bist."

Oder "Zeige mir, was Du isst, was Du liest" etc.

Überall steckt ein Körnchen Wahrheit drin.

Deshalb ist es so wichtig, sich selbst Gutes zu tun, sich selbst etwas Glückliches anzubieten.

Stell Dir vor, neben Dir landet ein Raumschiff mit lustigen, freundlichen rosa Elfen.

Sie sind auf der Suche nach dem Glück und sammeln im ganzen Weltraum die besten Ideen dazu ein.

Auf der Erde, also von Dir, möchten sie wissen, mit was man sich beschäftigen muss, um glücklich zu sein.

Du sollst Ihnen bitte erzählen, was Du liest, welche Musik Du hörst, welchen Sport oder welches Hobby Du hast, wer deine Freunde sind, was Dein Lieblings-Nachtisch ist und welches T-Shirt Du am allermeisten magst. Diese alltäglichen Dinge.

Ja, genau.

Es geht um bewusste Entscheidungen für Glück.

Schau Dir nun Deine Lieblingslektüre an.

Deine Musik. Dein Hobby, Deine Freunde, Dein Essen,
Deine Wohnung, Deine Kleidung.

Einfach alles, mit dem Du dich umgibst.

Kannst Du diesen Elfen helfen?

Schau Dir Deine Bücher an. Sind das Romane, Gedichte,
Liebesgeschichten, Fach- und Sachbücher, Krimis oder
Thriller? Gibt es ein Happy-End?

Wie oft geht es um Mord und Totschlag, wie blutig ist
Deine Abendlektüre? Warum liest Du?

Zur Ablenkung, zum Lernen, zum Entspannen?

Mach bitte Folgendes in dieser Woche:

Schau Dir jedes Buch, jeden Artikel in der Zeitung, alles,
was Du lesen wirst, vorher sehr gründlich an und
beantworte Dir dann folgende Frage:

**Schafft es Dein ausgewähltes Buch
zur Empfehlung auf die Elfen-Liste?**

Wenn nicht, leg es zur Seite. Lies etwas anderes.

Der Rest ist jetzt ganz einfach.

Guck Dir alles, was Du diese Woche in Dich aufnimmst, vor dem Hintergrund der Empfehlungs-Liste für die Elfen an.

Jedes Buch, jedes Essen, jede Musik, jede Fernseh-Sendung, jede Farbe deiner Kleidungsstücke.

Kann man dem Universum Heidi Klum empfehlen?

Oder einen Tatort? Ist Heavy Metal ein Glücks-Lieferant?

Schafft es eine Pizza auf die Liste?

Sind Deine Freunde tolle Menschen, die Dich weiterbringen und Dir gut tun? Oder willst du Dich auf den Weg machen und neue, inspirierende Menschen kennen lernen?

Du bist so wichtig wie das ganze Universum!

Gönne Dir nur, was Du anderen auch empfehlen kannst.

Was schafft es auf die Elfen-Liste?

Top-Strategie Nr. 3

Grosse Ziele mit kleinen Schritten

Till Eulenspiegel wurde mal gefragt, wie lange man mit der Kutsche bis zur nächsten Stadt braucht.

Er sagte: "Wenn Sie langsam fahren, sind Sie in 15 Minuten da. Fahren Sie schnell, brauchen Sie zwei Stunden". Der Kutscher lachte, fuhr schnell, zu schnell für eine Kurve, stürzte in den Graben und kam erst mit Hilfe einer anderen Kutsche nach zwei Stunden in die Stadt.

Denk an dieses Beispiel, wenn Du Dir etwas Großes vornimmst. Stell Dir vor, Du möchtest Italienisch lernen. Machst Du einen Crashkurs? Oder lernst Du jeden Tag 15 Minuten die Sprache?

Was kannst Du in einem Jahr erreichen?

Die allermeisten Menschen überschätzen, was man in einer Woche erledigen kann. Und unterschätzen gewaltig, was man in einem ganzen Jahr erreichen kann. Weil also enttäuscht-werden zu den großen Fallen beim Glück gehört, beuge vor. Setze Dir ein Ziel. Das Ziel darf ruhig groß sein. Oder riesig! Jetzt plane genug Zeit ein, es zu erreichen. Jeder von uns kann 10 Minuten zu Fuß gehen. Aber vielleicht nicht von Dortmund nach Berlin laufen. Wenn Du Dir ein halbes Jahr lang Zeit nimmst und langsam gehst, wirst Du Berlin erreichen.

Nicht der Termin ist wichtig, sondern Deine Ankunft.

Plane, schreibe, genieße!

Nimm Dir heute noch ein Tagebuch und schreibe an den nächsten sieben Tagen die Zahlen 1, 2 und 3 unten auf die Seiten. Einfach mal vorbereitet sein.

Wenn Du kein Tagebuch-Schreiber bist, suche Dir einen Platz für das Buch, wo Du die Eintragungen ganz bestimmt machen wirst.

Leg es aufs Nachtkästchen, neben die Zahnbürste, an die Handy-Ladestation. Es ist nicht wichtig, was Du schreibst, sondern dass Du schreibst.

Es sind nur 5 Minuten am Abend, aber diese halbe Stunde, über eine Woche verteilt, wird Dein Leben verändern.

Entscheide Dich heute dafür, glücklich zu sein!

Es ist Dein Leben. Es wird auch Dein Glück werden.

Das Leben ist kein Rennen zwischen Wiege und Grab. Sondern unser Platz für sonnige Pausen.

Dir steht jetzt eine wunderbare Woche bevor.

Geniesse sie.

Ich wünsche Dir viel Vergnügen bei Deinem Abenteuer!

Für die Zukunft

Wie kann es weiter gehen?

Wie geht es Dir jetzt, nach Deiner Glückswocher?
Welche Gedanken sind aufgetaucht, welche Aha-Erlebnisse hattest Du?

Ganz wichtig: Hat es Dir Spass gemacht?

Ich bin mir sicher, es ist viel passiert. Niemand kann so ein Aufmerksamkeitstraining machen und danach nichts spüren. Vielleicht hast Du nun Lust auf mehr oder wünschst Dir Unterstützung auf dem weiteren Weg?

Selbstverständlich können in diesem Workbook nicht alle Themen ausführlich besprochen werden. Wenn Du noch mehr für Dich erreichen willst, wenn Du diesen Weg ins Glück weiter gehen möchtest, lade ich Dich ein, meine Website zu besuchen.

Dort werden demnächst Kurse und Seminare vorgestellt und Du kannst Dich beim Newsletter anmelden, um alle Neuigkeiten mitzubekommen.

Für weitere Fragen stehen ich Dir in einem kostenlosen Informationsgespräch zur Verfügung.

Ich wünsche Dir Glück und immer eine freie Schaukel!

