



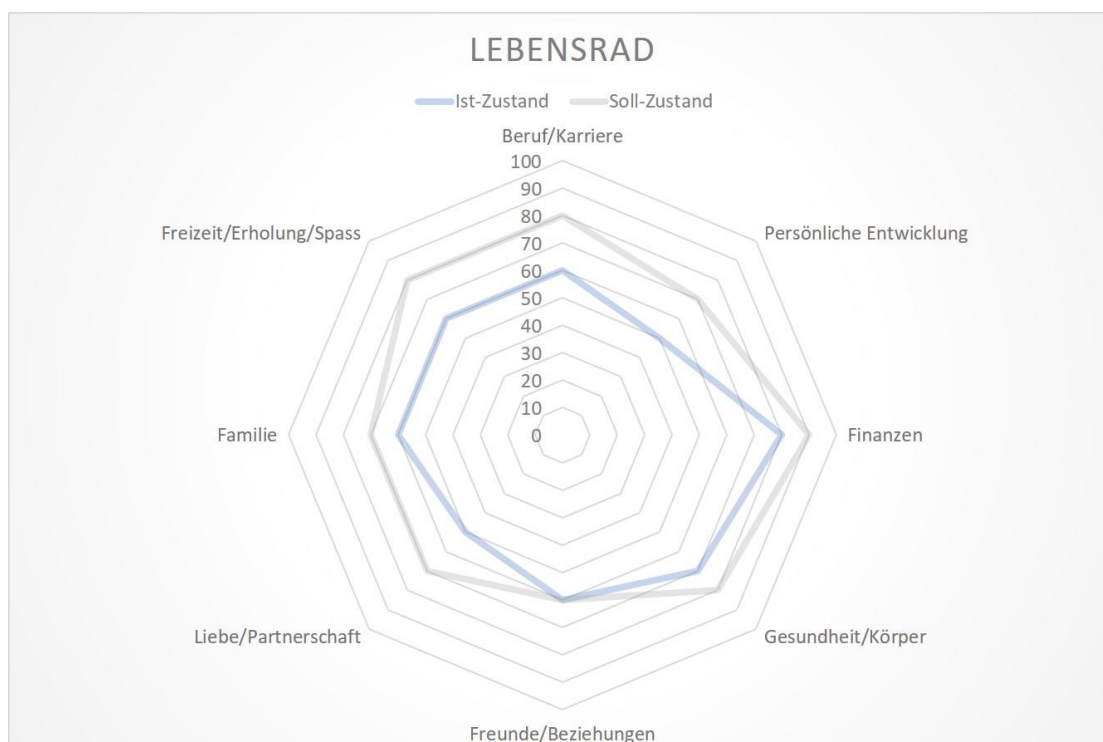
mind body concept
ariane reimer

BRINGEN SIE IHR LEBENSRAD IN FAHRT

Wer sich nicht schon im Laufe des Jahres ambitioniert mit Zielen, Wünschen und sich selbst beschäftigt, findet oft Ende des Jahres einen Zugang zur **Reflektion** und vor allem zur **Vorsatz-Findung** für das anstehende Jahr.

Seien wir einmal ganz ehrlich: Wieviel von diesen schnell gefassten Entschlüssen, Vorhaben und unsauber gesetzten Zielen werden dann tatsächlich umgesetzt und gelebt? Richtig. Die meisten „Ziele“ sind schon nach wenigen Wochen in Vergessenheit geraten oder in den alltäglichen Herausforderungen untergegangen. Das alles ist ganz normal für uns Menschen. Unser **Gehirn ist ein genialer Lösungsfinder** und blendet all das aus, was uns zu viel Energie kostet und unbewusst Stress verursacht. Wann lohnt es sich also, **Energiereserven frei zu machen** und sich konsequent und mit ganzem Willen sowie der Bereitschaft, bewusst und langfristig etwas für sein Vorhaben zu tun? Wann ist es sinnvoll, **neue Handlungs-Räume zu schaffen** und aus einem Vorsatz **Realität** werden zu lassen? Und wann ist es OK, einfach nichts zu tun und **„es so sein zu lassen“**, wie es ist? Ganz ohne schlechtes Gewissen.

Ich möchte Ihnen ein Tool an die Hand geben, mit dem Sie ganz für sich alleine entscheiden können, ob und an welcher Stelle des **„Lebensrads“** es Sinn macht, aktiv zu werden:





mind body concept
ariane reimer

1. Downloaden Sie die Vorlage und legen Sie sich zwei Buntstifte bereit.
2. Nun betrachten Sie das Lebensrad und markieren Sie ganz spontan, aus dem Bauch heraus, auf einer Skala von 0-10 Punkten den jeweiligen Ist-Zustand Ihrer momentanen Zufriedenheit in diesem Lebensbereich.
3. Verbinden Sie nun alle Punkte und lassen Sie das Bild auf sich wirken. Offen, interessiert und achtsam.
4. Stellen Sie sich ehrlich die Frage, ob der aktuelle Ist-Zustand OK für Sie ist. Sollte er es nicht sein und Sie ein starkes Verlangen nach Besserung oder Änderung verspüren, dann markieren Sie nun (in einer anderen Farbe) die Punktzahl, an der Sie in einem Jahr gerne sein wollen. Dabei sollten Sie beachten, dass
 - die Umsetzung weniger Ziele auf einmal realistischer und motivierender ist.
 - es kaum möglich sein wird, 100% Zufriedenheit zu erreichen (Luft nach oben sollte es immer geben.).
 - eine Steigerung des jeweiligen Lebensbereichs um 3 bis maximal 4 Punkte (also von 1 Punkt auf maximal 5 Punkte) in der Regel realistisch ist.
5. Bevor es nun an die Zieldefinition und entsprechende Umsetzungsstrategien geht, stellen Sie sich doch einfach die Frage: „**Was habe ich bisher gut gemacht?** Welche Fähigkeiten und Einstellungen bringen mich auf den Ist-Zustand?“ Was fehlt Ihnen aktuell noch, um noch zufriedener oder erfolgreicher zu sein?
6. Definieren Sie Ihr Ziel (SMART) und legen Sie Ihre ersten Schritte fest.
7. Das Schwierigste zum Schluss: **Anfangen und einfach machen. Bleiben Sie konsequent.** Üben Sie neue Gewohnheiten ein. Wiederholen Sie diese jeden Tag. Setzen Sie jeweils einen kleinen Schritt nach dem anderen.

Seien und bleiben Sie **gütig** mit sich selbst. Bei dieser Übung geht es um eine Bestandsaufnahme. Es geht darum, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein und bewusst zu entscheiden, ob das eigene Lebensrad volle Fahrt aufnehmen darf. Eine Wahl zu haben, bedeutet **frei** zu **sein**. Diese Freiheit leben zu können, selbst entscheiden zu dürfen, ob und in welchen Bereichen eine Veränderung gemacht werden könnte, bedeutet gleichzeitig auch, die volle **Verantwortung** für das eigene Wohlbefinden, Glück, die Zufriedenheit und damit für das eigene Leben in die Hand zu nehmen:

- ✓ **Achten Sie auf Ihre Gefühle.** Nehmen Sie sie alle an- und vor allem ernst.
- ✓ **Kümmern Sie sich gut um Ihren Körper.** Gesundheit ist hausgemacht.
- ✓ **Pflegen und wertschätzen Sie Beziehungen.** Glück wird gemeinsam erlebt.
- ✓ **Klären Sie Ihre Finanzen.** Geld ermöglicht (Sorgen-)Freiheit.
- ✓ **Gehen Sie mit Ihrer (Lebens-)Zeit achtsam um.** Zeit ist der neue Luxus.

Wir haben nur dieses eine Leben: Also bringen wir unsere Lebensräder in Fahrt, in dem wir uns **gut um uns selbst kümmern**. In dem Moment, in dem wir voller Energie,



mind body concept
ariane reimer

Klarheit und Frieden sind, haben wir die Kraft, für unseren Partner, die Familie und alle anderen Menschen wahrhaftig da zu sein. In welcher Form und Funktion auch immer.

Auf ein erfülltes und starkes Neues Jahr. Alles Gute und vor allem viel Mut, etwas zu verändern oder es genauso sein zu lassen, wie es ist.

©Ariane Reimer, 31.12.2018