

# 365x

Klarheit

Achtsamkeit

Fokussierung

Leben von:

---

---

---

Was Du denkst, das erschaffst Du.  
Was Du erschaffst, das wirst Du.  
Was Du wirst, bringst Du zum Ausdruck.  
Was Du ausdrückst, das erfährst Du.  
Was Du erfährst, das bist Du.  
Was Du bist, das denkst Du.  
*(Neale Donald Walsch)*

**Und was willst DU erfahren?  
Wer willst DU sein und welche Spuren willst Du  
hinterlassen?  
DU hast es in der Hand und ich helfe Dir dabei...**

Hallo und herzlich willkommen!

Ich, Dein persönliches «365x-Buch» soll dich die nächsten 365 Tage dafür, dass Du niemals den Fokus verlierst für das, was Dir im Leben wirklich wichtig ist. Jeden Tag kommst Du Deiner Vision ein Stückchen näher, erkennst Gewohnheiten, Stärken und Ressourcen und tankst in der «Ich-Zeit», die Du Dir schenkst, um mit mir zu arbeiten. Energie und Kraft.

Und natürlich behältst Du stets im Blick auch Deine Termine, Aufgaben und die Geburtstage lieber Menschen mit Leichtigkeit im Blick!

### **Wie Du mit mir arbeitest:**

Ich bin gleichzeitig Agenda und «Taschen-Coach».

Du kannst jederzeit starten, denn das Kalendarium füllst Du selbst aus.

Starte mit der **Standortbestimmung** auf der nächsten Seite und entdecke, in welchen Bereichen Du Dein Leben gerne verändern möchtest.

## Standortbestimmung: Wo stehe ich heute?

+++ steht für «superduperoberaffengeil» und --- für «jammertalund-hundemies».

Kreuze an und folge dabei Deinem ersten Impuls.

Entscheide nun, wie wichtig Dir die einzelnen Bereiche aktuell sind: Wähle einen Wert von 0 – 10 (0=vollkommen unwichtig, 10=extrem wichtig) und trage diesen ganz rechts ein.

Folge auch hierbei Deinem ersten, spontanen Impuls.

							Wichtigkeit
Lebensfreude	+++	++	+	-	--	---	
Körper/Gesundheit	+++	++	+	-	--	---	
Beruf	+++	++	+	-	--	---	
Familie und Freunde	+++	++	+	-	--	---	
Zeit für mich	+++	++	+	-	--	---	
Partnerschaft	+++	++	+	-	--	---	
Finanzen	+++	++	+	-	--	---	
Hobbies	+++	++	+	-	--	---	
Ernährung	+++	++	+	-	--	---	
Werte und Sinn	+++	++	+	-	--	---	
Entwicklung	+++	++	+	-	--	---	
Emotionen	+++	++	+	-	--	---	
Kreativität	+++	++	+	-	--	---	
Abenteuer	+++	++	+	-	--	---	

## Herzliche Gratulation!

Kaum hast du gestartet, bist Du auch schon einen grossen Schritt weiter:

Du weißt nun, in welchen Bereichen Du etwas verändern möchtest.

## Welche Dinge sind Dir besonders wichtig?

Was müsste noch geschehen, damit Du am Ende Deines Lebens voller Zufriedenheit und Stolz zurückblicken kannst?

## Das will ich erreichen: 3 Herzens-Ziele

Es gibt Ziele, die sind eher «To-Dos». Andere hingegen bewegen unser Herz, lassen uns zweifeln und die Schmetterlinge im Bauch tanzen. Genau die meine ich: Deine Herzensziele!




Für die 3 grossen Ziele in Deinem Leben (es können auch nur 1 oder 2 sein!), die Dein Herz zum Hüpfen bringen, ist dieses Buch.

Beginne mit der mittleren Spalte und formuliere Dein Ziel, als hättest Du es bereits erreicht – also im Präsens oder sogar in der Vergangenheitsform.

Achte dabei auf eine positive Formulierung: Formuliere, wie Du es haben willst und vermeide die Worte «nicht (mehr)», «keine», «ohne» etc.

Gib Deinem Ziel ein Gewicht: Wie wichtig ist es Dir auf einer Skala von 0 bis 10?

Auf den folgenden Seiten wirst Du für jedes Ziel konkreter. Nimm Dir genügend Zeit dafür.

Das hilft mir, mein Ziel zu erreichen:	Mein Ziel: Wichtigkeitsskala 0 – 10 (0=vollkommen unwichtig 10=sehr wichtig)	Das tut anders, wenn ich mein Ziel erreicht habe:
	 Skala: _____	
	 Skala: _____	
	 Skala: _____	

## Der Kalenderteil

... ist ziemlich selbsterklärend aufgebaut.

Du kannst jederzeit starten, denn Du trägst Monat, Datum und Wochentag selbst ein.

In der **Monatsübersicht** hältst Du besondere Termine fest und machst Dir bewusst, worauf Du Dich im kommenden Monat fokussieren möchtest: Du planst Schwerpunkte, Aufgaben und Termine und richtest Dich darauf aus, wie Du es gerne haben möchtest. So bist Du bestens gerüstet für das, was kommt.



*Plane immer auch genügend freie Zeit zum Entspannen, Reflektieren und Spontansein ein.*

In der **Monats-Rückschau**: Feiere! Feiere Deine guten Erlebnisse, Deine Erfolge und auch, wie Du es geschafft hast, mit Herausforderungen, Hindernissen und Rückschlägen umzugehen, aufzustehen, Kraft zu richten - oder liegen zu lassen - und weiterzugehen!

Mache Dir bewusst, was Du selbst zum Erfolg beigetragen hast. Denn dort liegen Deine Ressourcen, auf die Du bei zukünftigen Herausforderungen zurückgreifen kannst.



*Mach Dir einen Tee, kuschle Dich ein und nimm Dir genügend Zeit für die Rückschau, denn in Bewusstheit und Dankbarkeit liegt die Kraft für den nächsten, zielgerichteten Schritt.*

## Dankbarkeit ist eine menschliche Kraft

Echte dankbare Wertschätzung der kleinen und grossen Geschenke, die Du jeden Tag empfängst – und sei es «nur», dass Du lebst, dass Du ein warmes Bett und ein Kissen über dem Kopf hast und fliessendes Wasser aus Deinem Wasserhahn kommt –, ist ein Schlüssel für Fülle und Zufriedenheit und gibt Dir Energie, die Du zum Erreichen Deiner Ziele gut brauchen kannst.



*Nimm Dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um bewusste Dankbarkeit zu fühlen für das, was Du am Tag empfangen hast und was bereits in Deinem Leben ist. So ziehst Du mit der Zeit automatisch mehr und mehr Erlebnisse in Dein Leben, für die Du dankbar sein kannst.*

Monat

VORSCHAU

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Darauf freue ich mich:

Das will ich diesen Monat erreichen:

Was werde ich diesen Monat für meine Herzens-*Wünsche* erreichen?

Wo will ich es haben:

FOKUS

Das ist mir wichtig, weil:

Monat

RÜCKSCHAU

Die Highlights des Monats

Das habe ich dazu  
beigetragen



Monatsbarometer

	+++	++	+	-	--	---
Lebensfreude	+++	++	+	-	--	---
Körper/Gesundheit	+++	++	+	-	--	---
Beruf	+++	++	+	-	--	---
Familie und Freunde	+++	++	+	-	--	---
Zeit für mich	+++	++	+	-	--	---
Partnerschaft	+++	++	+	-	--	---
Finanzen	+++	++	+	-	--	---
Hobbies	+++	++	+	-	--	---
Ernährung	+++	++	+	-	--	---
Werte und Sinn	+++	++	+	-	--	---
Entwicklung	+++	++	+	-	--	---
Emotionen	+++	++	+	-	--	---
Kreativität	+++	++	+	-	--	---
Abenteuer	+++	++	+	-	--	---

Was war mir diesen Monat **wichtig**:

Diese **Stärken** und **Werte** habe ich gelebt:

**Learnings!** Das nehme ich von diesem Monat mit:

## IMPRESSUM

©2020 DicaD Verlag GmbH, Hölstein  
1. Auflage 2020

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung jeder Art nur mit Genehmigung des Verlags.

Autorin: Katrin Kaden  
Druck und Vertrieb: DicaD Verlag GmbH  
Foto Autorin: Sylke Gall

[www.dicad-verlag.ch](http://www.dicad-verlag.ch)

### Die Autorin

Katrin Kaden, 1970, unterstützt als Beraterin, Coach und Gründerin von KanaNda GmbH Unternehmensberatung KMU Unternehmer\*innen und Führungspersonen dabei, ein authentisches, ausgeglichenes und erfülltes Leben mit «Herz, Kopf, Hand und Erfolg» zu führen.



Als Exzentin für Human Resource (HR) Management bildet sie seit vielen Jahren HR Fachleute darin aus, kompetent und wertorientiert ihren Teil zur Entwicklung einer starken, zukunftsfähigen Unternehmens- und Führungskultur beizutragen und ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem Menschen Spass an ihrer Arbeit haben.

[www.kanaNda.ch](http://www.kanaNda.ch)