

Ziele. Fokus. Disziplin.

Wenn du ENDLICH dein Ding machen willst, deine Ziele erreichen willst, DANN musst du es anpacken und dranbleiben. Herausragende Ideen und Wünsche motivieren, erzeugen jedoch selten eine konsequente und fokussierte Umsetzung.

Stelle dir einmal bewusst die Fragen: Was will ich im Leben und im Beruf WIRKLICH? Wo stehe ich dabei aktuell? Wie weit bin ich mit meinen Träumen und Wünschen schon gekommen? Kann ich meine Ziele in einem absehbaren Zeitraum überhaupt erreichen? Mit dem Erfolgsrocker Journal für Junkies wirst du dir genau darüber klar. Mach dir deine Erfolge jeden Tag bewusst und verändere durch eine speziell entwickelte Morgen- und Abendroutine deinen Fokus. Du wirst erstaunt sein wieviel Power dein Unterbewusstsein dadurch entfacht. Spezifische Fragen motivieren dich außerdem dazu dauerhaft dranzubleiben. Noch besser: Durch gezielte Selbstreflexion pusht du deine positiven Gedanken und Gefühle, wodurch sich z.B. emotionale Blockaden leichter lösen lassen.

Mit dem Junkie Journal reflektierst du dich am Ende jeder Woche. Das hilft dir deine Fortschritte besser zu realisieren. Gleichzeitig stärkst du damit dein Selbstbewusstsein. Du wirst erstaunt sein, was du nach 90 Tagen alles erreicht hast.

- Entdecke was du im **LEBEN** wirklich willst.
- **ERFOLGREICH** sein. Was bedeutet das für mich?
- Realisiere deine **ZIELE**>>> Ziele stecken, planen, umsetzen, reflektieren und lernen. Mit der Schritt für Schritt Anleitung lässt du sie lebendig werden. Tauche in deine Vision ein, als hättest du deine Ziele bereits erreicht.

...in gezielte Beobachtungen punktuell die positiven Beobachtungen und Bereiche, wodurch sich z.B. emotionale Blockaden leichter lösen lassen.
Mit dem Junkie Journal reflektierst du dich am Ende jeder Woche. Das hilft dir deine Fortschritte besser zu realisieren. Gleichzeitig stärkst du damit dein Selbstbewusstsein. Du wirst erstaunt sein, was du nach 90 Tagen alles erreicht hast.

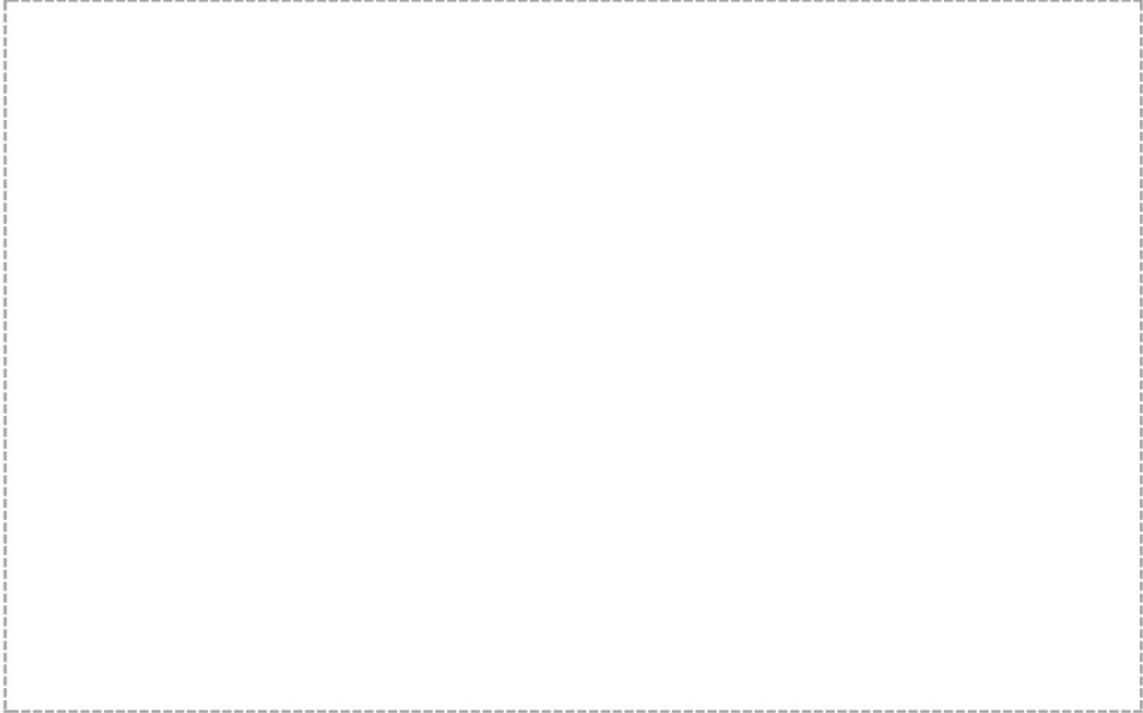
- Entdecke was du im **LEBEN** wirklich willst.
- **ERFOLGREICH** sein. Was bedeutet das für mich?
- Realisiere deine **ZIELE**>>> Ziele stecken, planen, umsetzen, reflektieren und lernen. Mit der Schritt für Schritt Anleitung lässt du sie lebendig werden. Tauche in deine Vision ein, als hättest du deine Ziele bereits erreicht.
- Steigere dein **DURCHHALTEVERÖGEN** durch bewusstes erleben deiner täglichen Erfolge.
- Stärke dein **SELBSTWERTGEFÜHL** und erhöhe deine allgemeine Zufriedenheit.
- Steigere deine Fähigkeit zur **SELBSTREFLEXION**.
- Finde deine individuelle **BALANCE** zwischen produktiven Phasen und Entspannungsphasen.
- 90 Tage Begleitung, 2x 5 Minuten täglich – schnell im Alltag integriert. Notizseiten.
- Inklusive Bonusmaterial von Caroline Scholl & Christoph Habermann.

Ran an die Buletten. ROCK YOUR DAILY SHIT!

Was dich Großartiges erwartet

Kurzer "Jo" Check-Up bevor es losgeht.....	14
Erfolge.....	17
Stärken.....	21
Ablenkungsmanöver	25
Dein IST-Rad – Wo stehst du aktuell	26
Deine Vision – Was ist dein Treibstoff.....	30
Deine Ziele – Was willst du wirklich.....	35
Mein Umsetzungsplan – für die nächsten 3 Monate	58
Das Tagesjournal	60
Deine Reflexionsseiten.....	246
Party-Seite.....	270
Dein IST-Rad – Nach drei Monaten.....	272
Wie geht es weiter	276
Dein rockiges Bonusmaterial	278
Bonus 1: Veränderung.....	278
Bonus 2: Instagramdesign.....	283
Sammelseiten für deine Aha-Momente & Erkenntnisse.....	286

1. Was würde ich tun, wenn Geld keine Rolle spielt und ich unbegrenzte Ressourcen zur Verfügung hätte?



2. In welchen Situationen und Erlebnissen bin ich im *Flow*? Wann vergesse ich die Zeit?



Platz für Gedanken & Notizen

Selbstwert



Berufliches

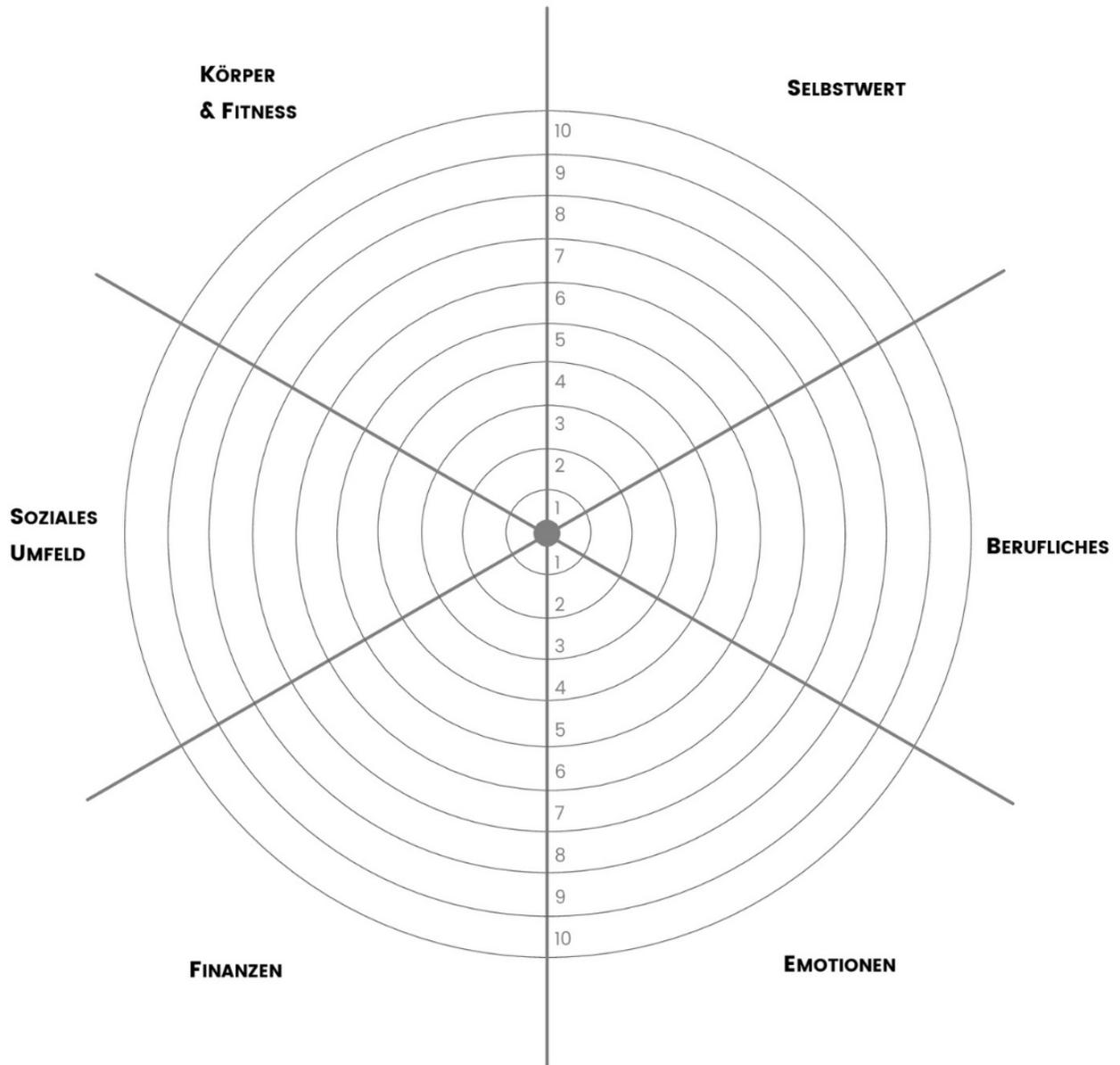


Emotionen



1 = nicht vorhanden

10 = komplett vorhanden



Wie "rund" sieht dein Rad aus? Entspricht es eher der Variante "Fred Feuerstein" oder ähnelt es doch dem eines "Formel Eins Rennwagen"?

AUF GEHTS! LET'S ROCK!

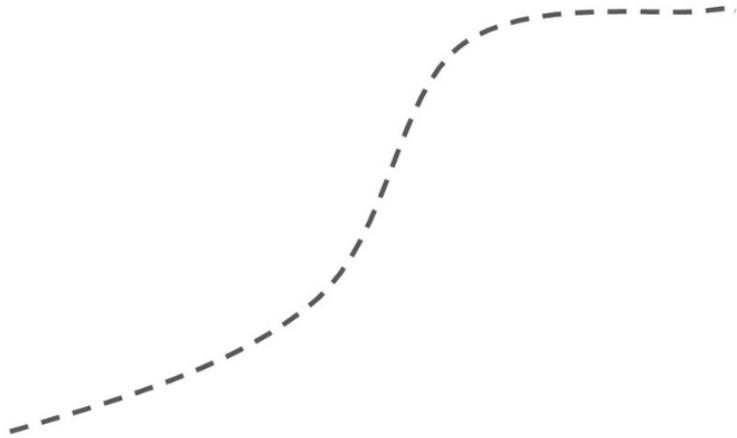


Ziel 1

Umsetzungsschritte



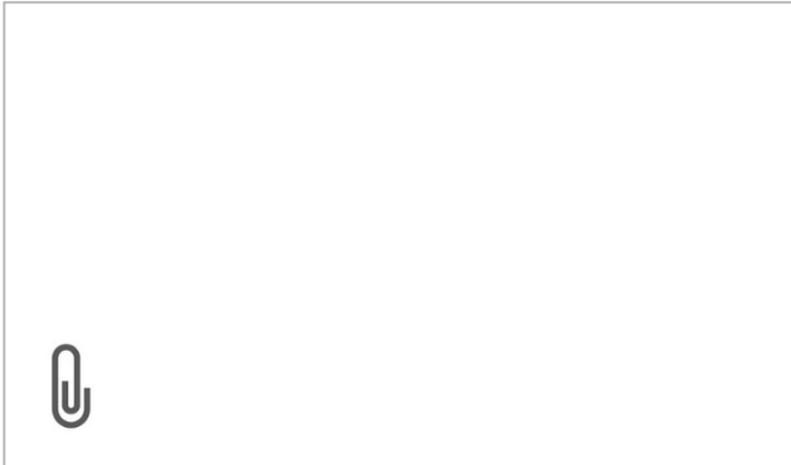
HEUTE



Mein Umsetzungsplan - für die nächsten 3 Monate

Mein Quartalsziel

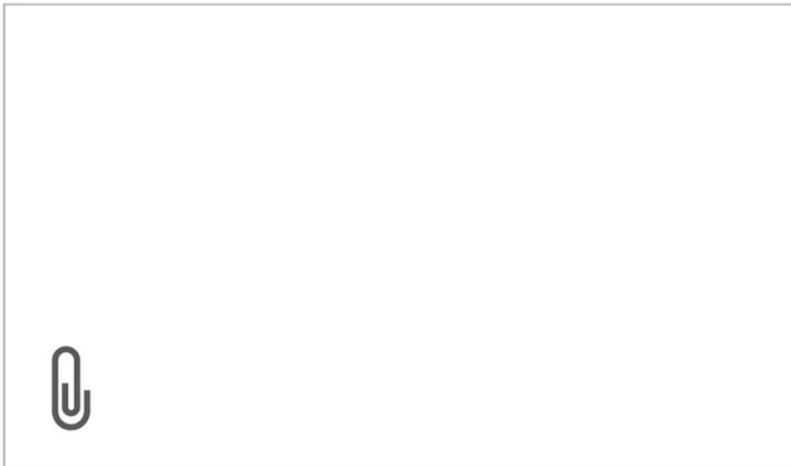
Monat:



Woche:



Monat:



Woche:



Monat:



Woche:



MORGENROUTINE Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mein übergeordnetes ZIEL:

FOKUS



Was braucht heute meinen Fokus, um die nächsten Schritte zu meinem Ziel zu gehen?

Wichtigste Aufgabe des Tages. Wenn diese erfüllt ist, bin ich zufrieden.

So viel Zeit nehme ich mir dafür.

1.

Zweitwichtigste Aufgabe des Tages. Wenn diese erfüllt ist, wird der Tag noch besser.

2.

Eine weitere Aufgabe – Nur bearbeiten, wenn 1. und 2. erledigt ist.

3.

Diese Aufgaben plane ich jetzt in meinen Tagesplan mit ein 😊

FÜR MICH



Darauf freue ich mich heute.

15 Sek. hineinspüren

NOTIZEN

ABENDROUTINE

ERFOLGE



Welche Erfolgserlebnisse hatte ich heute?

1.

Wo.

1

2.

3.

4.

5.

15 Sek. nachspüren

ERKENNTNIS



Was ist mein AHA-Moment des Tages!



REFLEXION



Worauf war heute meine Aufmerksamkeit gerichtet?

Zeit für den Wochenrückblick.

IMPULSFRAGE

Wie weit bin ich schon gekommen (Metaperspektive)?



Deine Reflexionsseiten



In dem du auf Vergangenes zurückblickst und einmal bewusst wahrnimmst, was du alles erreicht hast, bewegst du dich unaufhaltsam weiter in Richtung deiner Ziele. Kurz gesagt:

**Du behältst deinen Fokus bei – deine Vision immer fest im Blick.
Das fühlt sich doch großartig an, nicht wahr?**

Wochenreflexion

Suche dir einen bestimmten Tag in der Woche aus und nimm dir 10–15 Minuten Zeit für dich und deine Entwicklung. Nutze hierfür gern den Sonntag. Lasse deine Woche Revue passieren und blättere dafür die Eintragungen der letzten Tage durch. Was gab dir Energie? Was hast du Neues entdeckt? Was hast du für die kommende Woche geplant?

Monatsreflexion

Hier hast du die Möglichkeit nach vier Wochen aus der Vogelperspektive auf deine Fortschritte zu schauen. Du wirst überrascht sein, was sich in der kurzen Zeit schon alles getan hat.

Quartalsreflexion

Oft überschätzen wir, was wir in kurzer Zeit erreichen und unterschätzen was wir in einem Quartal bzw. in einem Jahr erschaffen können.

Hineinfühlen

Lehne dich zurück und spüre für mindestens 15 Sekunden wie sich Erfolg und der Stolz über das Erreichte anfühlt. Genieße es.

QUARTALSREFLEXION

Quartal.....

Das habe ich alles erreicht.



Vor diesen Herausforderungen stand ich:

Was lerne ich daraus?



Das will ich im nächsten Quartal ausprobieren, optimieren oder anders machen.



Was sind meine übergeordneten Ziele für das nächste Quartal?

•

•

90 Tage – Ein kurzes Resümee.

Kommandes Quartal ist durchdacht.

**>>> So stolz
bin ich auf mich**

