

**MEIN 2022 WORKBOOK**

# Träumen Planen Leben



**DR. MED. LAN GÖTTINGER**

[WWW.HUMANOFHEALTH.COM](http://WWW.HUMANOFHEALTH.COM)

# Träumen - Planen - Leben

Du brauchst nicht für alles einen Plan.

Es kann schön sein, sich treiben zu lassen.

Wenn du nichts verändern möchtest, dann ist das ganz wunderbar so.

Aber: Womöglich hast du dieses Jahr einiges vor - denn du möchtest wachsen, dich weiterentwickeln - dir mehr Gutes tun - sonst hättest du nicht diesen Planer vor dir :)

Herzlich willkommen zu deinem Jahresplaner!

Ich teile mit dir 10 meiner wirksamsten Tools um in die Umsetzung deiner Ziele zu kommen.

Nehme dir ein paar ruhige Momente dafür, um wirklich mit diesem Workbook zu arbeiten. Du kannst die einzelnen Methoden ganz entspannt nacheinander bearbeiten.

Bleib bei einer Aufgabe am besten für 30-60 Minuten dran.

Los gehts!

Deine Lan



[www.humanofhealth.com](http://www.humanofhealth.com)



# #1 Kenne deine Ziele

Formuliere deine Ziele in der Gegenwart.

z.B. "Ich ernähre mich genussvoll, gesund und vielfältiger" anstatt "Ich werde mich gesünder ernähren" oder "Ich mache 3mal die Woche Sport, einmal laufen, einmal Krafttraining, einmal Yoga" statt "ich möchte häufiger Sport machen" oder "Ich über täglich 5 Minuten Meditation" anstatt "Ich will mehr meditieren".

# #2 Kenne deine Hürden

Hürden kannst du nur überwinden, wenn du sie klar erkennst und benennst. Achte auf den Unterschied zwischen wirklicher Hürde und Ausrede. Ausreden sind eine Sonderform der Hürde, die in uns entsteht. Sei hier ehrlich mit dir selbst!

# #3 Finde Lösungen

Wie könntest du die Hürde meistern? Was brauchst du dafür?

Welche Ressourcen könnten dir helfen?

Welche Dienstleistungen?



# Aufgabe:

Kombiniere #1, #2, #3 auf diesem Arbeitsblatt.

---

Ziele - was will  
ich?

Hürden - was hält  
mich davon ab?

Lösungen - was  
brauche ich dafür?



# #4 Zeitinventur

Schreib dir mal auf, wie dein Alltag aussieht und spüre detektivisch deine Zeitfresser auf. Zeitfresser sind Dinge, die Zeit benötigen, ohne dass es dir irgendwas bringt - weder produktiv noch emotional.

Z.B. ziellos am Fernseher zappen oder am Smartphone hängen und auf Social Media konsumieren...

Das kann durchaus entspannend sein kurzfristig - aber wie lange tut es dir wirklich gut?

Was benötigst du eigentlich nicht?

Wo kannst du Zeit befreien?



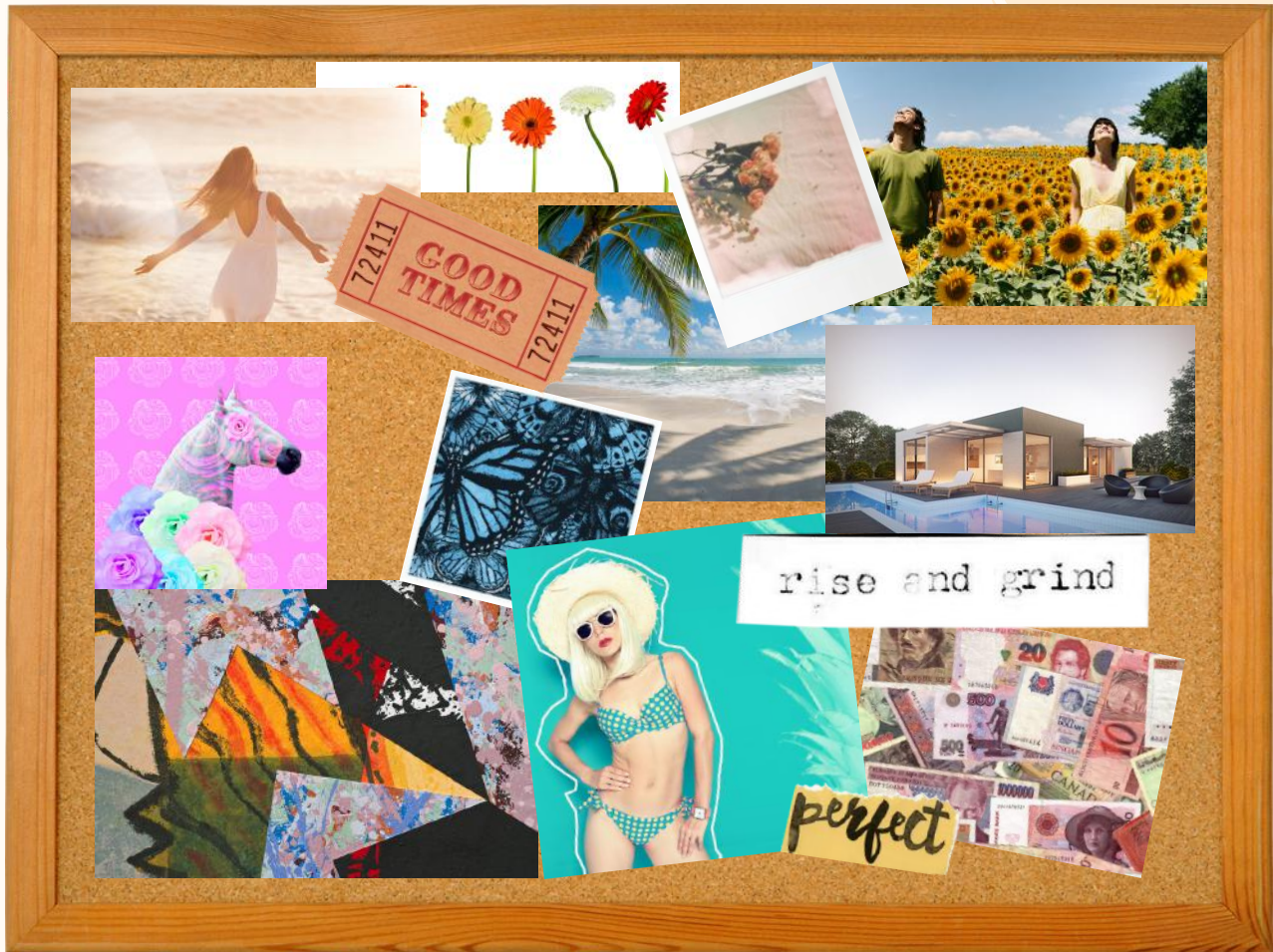
Damit verbringe ich meine Zeit:

Ca. Minuten  
pro Tag

Brauche ich  
das wirklich?



# #5 Träume – Dein Visionboard



Nimm dir Zeit und fühle mal so richtig in das Leben deiner Träume rein. Dein ideales Leben ohne Grenzen. Suche Bilder und Worte oder auch Musik, die dich spontan ansprechen. Und erstelle daraus eine Collage. Geh ganz nach deinem Bauchgefühl.

Das geht "analog" mit einer Pinnwand, einem großen Plakat und einem Stapel Magazinen.

Oder online, z.B. auf [www.canva.com](http://www.canva.com) wo du nach Suchbegriffen Bilder und Symbole suchen kannst.



# #6 Dein zukünftiges Ich

## Übung:

Schließe die Augen und stelle dir einen wunderschönen Ort vor. Stelle dir vor, dass du dort eine Person triffst. Diese Person ist dein zukünftiges Ich.

Was würdest du sie fragen?

Was würde sie antworten?





## #7 Raus aus alten Mustern

Was möchte ich in diesem Jahr nicht mehr machen?  
Welche Auslöser/Trigger bringen mich in alte Muster?  
Wie kann ich in Zukunft damit umgehen?





# #8 Selbstfürsorge

Schaffe dir magische Momente, nur für dich. Am besten funktioniert das in einem vollen Terminkalender, wenn du diese Momente auch konkret planst (siehe nächste Seite)

.....  
.....  
.....

.....

.....  
.....  
.....

.....

SELF  
CARE

.....  
.....

.....  
.....  
.....



# Selfcare- Planer

Monat

Jahr

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO



# #9 Affirmationen für deine Vision

Schreib dir ein paar kraftvolle Affirmationen auf, die du möglichst täglich wiederholst. "Ich bin voller Energie" "Ich gehe meinen eigenen wundervollen Weg" , "Ich Sorge gut für mich"...

FÜR MEINE GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

FÜR MEINE BEZIEHUNGEN

FÜR MEIN BERUFSLEBEN

# #10 Deine perfekte unperfekte Routine

Eine gute Routine...

- ... zeitlich für dich machbar
- ... bereitet dir Freude
- ... kannst du überall machen
- ... ist eine, bei der du dranbleibst
- ... ist kein Zwang
- ... ist nicht perfekt
- ... passt zu dir

**Beispiel für eine Morgenroutine:**

Aufstehen, Glas Wasser trinken

Atemübung machen

Yoga/Stretching/Workout-Übungen

Affirmationen

Journaling

kurze Tagesplanung



# Deine tägliche Routine

<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....



# Gratulation!

Du wirst dieses Jahr rocken.



Ich wünsche dir von Herzen, dass du mit diesen Impulsen mit mehr Leichtigkeit in die Umsetzung deiner Wünsche kommst - für mehr Energie, Motivation, Erfolg und Power in diesem Jahr.

Bleib dran!

Hast du Lust auf mehr Inspiration und Ideen für dein Wohlfühlleben?

Komm sehr gerne in meine [Facebook Gruppe](#), folge mir doch auf [Instagram](#), oder schau auch mal auf [meinem Blog](#) vorbei.

Ich freu mich auf dich!

**DEINE LAN**

