

Lifesensor Fokusthema einkreisen

Lifesensor gratis einstellen unter <https://denkzeuge.com/Shop/>

Mein aktuelles Fokusthema

Mein Ziel zum Thema

Meine Einzel-Schritte zum Ziel

Meine täglichen Aktionen

Sonstige to-Do's / Ideen / Notizen

Darauf bin ich stolz

Dafür bin ich dankbar

Darauf freue ich mich

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
KW M D M D F S S 1 2 3 4 5 6 2 6 7 8 9 10 11 12 3 13 14 15 16 17 18 19 4 20 21 22 23 24 25 26 5 27 28 29 30 31	KW M D M D F S S 1 2 3 4 5 6 2 6 7 8 9 10 11 12 3 13 14 15 16 17 18 19 4 20 21 22 23 24 25 26 5 27 28 29 30 31	KW M D M D F S S 1 2 3 4 5 6 2 6 7 8 9 10 11 12 3 13 14 15 16 17 18 19 4 20 21 22 23 24 25 26 5 27 28 29 30 31	KW M D M D F S S 1 2 3 4 5 6 2 6 7 8 9 10 11 12 3 13 14 15 16 17 18 19 4 20 21 22 23 24 25 26 5 27 28 29 30 31	KW M D M D F S S 1 2 3 4 5 6 2 6 7 8 9 10 11 12 3 13 14 15 16 17 18 19 4 20 21 22 23 24 25 26 5 27 28 29 30 31	KW M D M D F S S 1 2 3 4 5 6 2 6 7 8 9 10 11 12 3 13 14 15 16 17 18 19 4 20 21 22 23 24 25 26 5 27 28 29 30 31	KW M D M D F S S 1 2 3 4 5 6 2 6 7 8 9 10 11 12 3 13 14 15 16 17 18 19 4 20 21 22 23 24 25 26 5 27 28 29 30 31	KW M D M D F S S 1 2 3 4 5 6 2 6 7 8 9 10 11 12 3 13 14 15 16 17 18 19 4 20 21 22 23 24 25 26 5 27 28 29 30 31	KW M D M D F S S 1 2 3 4 5 6 2 6 7 8 9 10 11 12 3 13 14 15 16 17 18 19 4 20 21 22 23 24 25 26 5 27 28 29 30 31	KW M D M D F S S 1 2 3 4 5 6 2 6 7 8 9 10 11 12 3 13 14 15 16 17 18 19 4 20 21 22 23 24 25 26 5 27 28 29 30 31	KW M D M D F S S 1 2 3 4 5 6 2 6 7 8 9 10 11 12 3 13 14 15 16 17 18 19 4 20 21 22 23 24 25 26 5 27 28 29 30 31	KW M D M D F S S 1 2 3 4 5 6 2 6 7 8 9 10 11 12 3 13 14 15 16 17 18 19 4 20 21 22 23 24 25 26 5 27 28 29 30 31

Lifesensor Fokusthema einkreisen

1. Klicke auf dieses PDF oder gehe auf denkzeuge.com/shop und klicke dort auf den Button „Gratis“ im Produktfenster vom Lifesensor.
2. Stelle den Lifesensor wie erklärt ein und klicke auf „Jetzt auswerten“.
3. Übertrage Deinen Durchschnittswert in die Mitte des Sensors.
4. Entscheide Dich für ein Thema, das Du als erstes optimieren möchtest.

Unser Tipp: Du kannst natürlich gerne mehrere Themen parallel anpacken, wir wissen aber aus Erfahrung - das bestätigt auch die Gehirnforschung, dass Du schneller voran kommst, wenn Du fokussiert ein Thema nach dem anderen bearbeitest. Viel Erfolg und Spaß dabei!

Lifesensor gratis einstellen unter <https://denkzeuge.com/Shop/>

Mein aktuelles Fokusthema

Trage hier Dein Thema ein, das Du optimieren möchtest!

Mein Ziel zum Thema

Definiere hier Dein Ziel zum Fokusthema. Was ist der optimale Zustand in Deinem Thema, damit Du es auf den Wert „10“ stellen kannst?

Unser Tipp: Sollte es Dir schwer fallen, das Ziel zu definieren, überlege Dir zuerst, was Dich belastet und schreibe dann auf, was Du Dir „stattdessen“ wünschst. Mehr Hilfe bekommst Du im Denkzeuge®-PocketCoach®-Mitgliedsbereich. Wenn Du Ziele zu weiteren Themen notieren willst, nutze am besten jeweils ein eigenes Blatt dafür.

Meine Schritte zum Ziel

Schreibe hier Deine **einzelnen** Schritte zum Ziel auf und hake sie ab, wenn sie erledigt sind. Wichtig ist, dass Du den ersten Schritt gleich in den ersten 24 Stunden gehst und jeden Tag überlegst, was Du heute in Richtung Ziel tun kannst.

Unser Tipp: Sollte es Dir schwer fallen, die richtigen Schritte zu finden, überlege Dir zuerst, was Du tun müsstest, damit das Thema noch schlimmer werden würde und drehe es dann einfach in das Gegenteil um. Mehr Hilfe bekommst Du im Denkzeuge®-PocketCoach®-Mitgliedsbereich.

Meine täglichen Aktionen

Halte hier Deine Aktionen fest, die Du **wiederholend** durchführen willst, um blockierende Denkgewohnheiten und Glaubenssätze umzulenken oder ein gewohntes Verhalten zu verändern. Denn nur durch ständige Wiederholung und Dranbleiben kann es gelingen, hinderliche Gewohnheiten loszuwerden.

Unser Tipp: Formuliere z. B. einen negativen Glaubenssatz in einen positiven um, mit dem Du Dich wohl fühlst, oder notiere eine zielführende Handlung, die Du statt der blockierenden tun willst.

Sonstige to-Do's / Ideen / Notizen

Hier kannst Du Deine sonstigen wichtigen Aufgaben, Ideen und andere wichtige Dingen notieren, damit sie nicht in Vergessenheit geraten.

Unser Tipp: Vergesse nicht, hier auch schöne to Do's aufzuschreiben, wie zum Beispiel: „Abends eine Stunde Zeit nur für mich nehmen“ oder was immer Dich glücklich macht. Und nimm Dir ab und zu die eine oder andere Idee vor und spinne sie weiter, denn nur so kann aus einer Idee irgendwann etwas Großes werden.

Darauf bin ich stolz

Trage hier all Deine Erfolge und alles, worauf Du stolz bist, ein. Sei nicht sparsam dabei, denn selbst der kleinste Erfolg verdient es, genannt zu werden und sich darüber zu freuen.

Unser Tipp: Starte mit den Dingen, die Dir dazu als erstes einfallen. Ergänze es dann Tag für Tag. Wenn Du jeden Tag etwas aufschreibst, egal ob es etwas ganz Kleines oder auch mal etwas Großes ist, wird Dein Gehirn regelrecht süchtig danach und treibt Dich dazu an, jeden Tag etwas zu tun, dass Du aufschreiben kannst. So kommt automatisch mehr und mehr Erfolg in Dein Leben, und Dinge, auf die Du stolz sein kannst.

Dafür bin ich dankbar

Trage hier alles ein, wofür Du dankbar im Leben bist. Halte Dich auch hier nicht zurück, denn jeder Eintrag wird Dein Herz mit Liebe füllen und Dich glücklicher fühlen lassen.

Unser Tipp: Starte auch hier mit den Dingen, die Dir dazu einfallen und ergänze es dann Tag für Tag. Du wirst sehen, wenn Du jeden Tag etwas aufschreibst, wird Deine Aufmerksamkeit sich mehr und mehr auf die schönen Dinge im Leben richten und Du wirst automatisch jeden Tag etwas zufriedener werden.

Darauf freue ich mich

Notiere hier alles, worauf Du Dich freust. Sei auch hier nicht sparsam und schreibe ebenso kleine Dinge auf, wie zum Beispiel: „Abends in die Badewanne steigen“, denn Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude und wird Dich automatisch glücklicher fühlen lassen.

Unser Tipp: Notiere alles, was Dir dazu einfällt - das kann etwas sein, das Du morgen bereits machst oder auch erst in ein paar Wochen oder Monaten. Versuche jeden Tag etwas aufzuschreiben für das nächste Morgen, auch wenn es nur etwas sehr Kleines ist. So kannst Du sicher sein, dass Du mindestens einmal pro Tag glücklich bist.

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
KW M D M D F S S 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	KW M D M D F S S 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	KW M D M D F S S 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	KW M D M D F S S 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	KW M D M D F S S 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	KW M D M D F S S 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	KW M D M D F S S 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	KW M D M D F S S 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	KW M D M D F S S 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	KW M D M D F S S 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	KW M D M D F S S 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	KW M D M D F S S 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