#glücks
ritter

Selbst-Coaching-Mappe

Christian Michael Gnerlich
Hans-Joachim Hepke
Philipp Mühlleitner
Tobias Cvijic

Werde zum Glücksritter!

Schritt für Schritt

Diese Selbst-Coaching-Mappe hilft dir deinen Alltag besser zu bewältigen und führt dich Schritt für Schritt in ein angenehmeres Leben mit mehr Aufmerksamkeit und Konzentration.

Helfe auch anderen!

Wenn dir dieses Coaching geholfen hat würden wir uns sehr freuen, wenn du den Hashtag #glücksritter verwendest damit auch andere von deinen Erfolgen erfahren, motiviert werden und neue Energie durch dich schöpfen!

#glücks
ritter

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Die Autoren

Christian Michael Gnerlich
Hans-Joachim Hepke
Philipp Mühlleitner
Tobias Cvijic

Ziel des Selbst-Coachings

Coaching-Begriffe
Große Ziele
Erfolge/Misserfolge der Woche
Wöchentliche Challenges
Ablauf des Coachings

Zeichne dein Ziel

Was ist deine Banane?

Die Tafeln von Chartres

Konzentration ist nicht gleich Konzentration

Meditation

Wir haben bereits alle Ressourcen, die wir benötigen:

Was für ein Lerntyp bin ich?

1. Achtsamkeitsübung | Farben

2. Achtsamkeitsübung | Dankbarkeit

Das Feedback-Sandwich

Feynman Methode

Achtsamkeitsübung

Kreis der Großartigkeit

Die Autoren

Christian Michael Gnerlich
Gründer | Wirtschaftsingenieur

Neben meiner unternehmerischen Tätigkeit als Innovationsmanager im Startup „brainjo -Fitness-Studio fürs Gehirn“ beschäftige ich mich schon seit Jahren mit dem Thema Aufmerksamkeit und Konzentrationsschwächen. Deshalb gründete ich vor einigen Jahren eine Initiative, die sich das Ziel gesetzt hat, Alternativen zum Medikament „Ritalin“ zu verbreiten.
Mein Ziel ist es mehr nichtmedikamentöse Lösungen für Menschen zu bieten, die Probleme mit ihrer Konzentration haben, da ich selbst viel darunter gelitten habe.

Hans-Joachim Hepke
Rektor a.D. | päd.-psych. Familienberater

Seit 1975 noch immer im Schuldienst, seit 1985 Konrektor, seit 1992 Rektor einer großen Grundschule und Lehrbeauftragter für u.a. Sozialkunde, seit 1995 zusätzlich familienpädagogische Beratungspraxis und in diesem Rahmen psychologischer Berater an einer Heimvolksschule für verhaltensauffällige Jungen. Seit 2008 im Auslandsschuldienst u.a. in der Türkei und Mexiko und seitdem verstärkt in der Erziehungs- und Familienberatung tätig.
Mein vorrangiges Ziel ist es, Familien beratend und stützend zur Seite zu stehen, um so die psychosozialen Bedingungsfaktoren für Konzentrationsschwächen einzudämmen bzw. erfolgreich zu bewältigen.
Seit zwei Jahren wöchentlich erscheinende Kolumne “NINOS - PADRES - ESCUELA” auf deutsch und spanisch zu Fragen und Problemen in der “Erziehung heute” in der Internetzeitung “El Angel Metropolitan”. Eigene Buchtitel: “Eine Schule für morgen” und “Hilf mir, ich bin doch dein Kind” bei Tradition, Hamburg.

Philipp Mühlleitner
Ergotherapeut | Dozent für Gesundheitsfachberufe
www.ergotherapie-muehlleitner.de

Seit über 15 Jahren arbeite ich als Ergotherapeut mit Kindern und Erwachsenen zusammen, die Probleme haben mit Konzentration und Achtsamkeit. Der ergotherapeutische Ansatz ist hierbei stets alltags- und aktivitätsorientiert. Die riesigen Potentiale und Ressourcen werden bei den einzelnen Betroffenen leider meist übersehen. Durch die „Selbst-Coaching-Mappe“ hoffe ich, dass ihr eure Stärken besser erkennen könnt und lernt, diese im Alltag für euch zu nutzen.

Tobias Cvijic
Unternehmer | Gründer von Serotalin

Ich bin Gründer von Serotalin, ein Nahrungsergänzungsmittel das insb. den Neurotransmitter Serotonin positiv beeinflusst. Für die typischen Probleme mit Aufmerksamkeit und Konzentration sind verschiedene Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin und Acetylcholin verantwortlich.

Da ich unter starken Nebenwirkungen von Konzentrations-Medikamenten litt, musste ich diese wieder absetzen. Dieser Umstand hat mich angespornt, mich mit dem Zusammenspiel von Aufmerksamkeit und Ernährung auseinanderzusetzen.

Ich habe herausgefunden, dass durch die Einnahme von bestimmten Aminosäuren in Kombination mit anderen Nährstoffen und Spurenelementen die Neurotransmitter-Spiegel positiv beeinflusst werden können - mit entsprechenden positiven Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Motivation.

Ziel des Selbst-Coachings

Coache dich selbst! Wir erklären dir in diesem Dokument worauf es bei Konzentration und Achtsamkeit ankommt und mit welchen Themen du dich beschäftigen solltest um diese zu verbessern. Wir erklären dir wie du Ziele erreichst und geben dir dafür nützliche Tools und Hilfestellungen.
In den folgenden Wochen wirst du Tipps von verschiedenen Experten auf diesem Gebiet erhalten, diese ausprobieren und in einem Selbstreflexionsprogramm an dir arbeiten.

Coaching-Begriffe

Das Coaching basiert auf vielen bereits erfolgreich angewandten Methoden und Theorien, die weltweit anerkannt sind. Daraus entstammen einige Begrifflichkeiten, die im Folgenden definiert werden:

Spezifisch/Specific: Ein Ziel soll spezifisch, konkret, eindeutig und präzise formuliert werden.
Messbar/Measurable: Um die Erreichung eines Zieles zu prüfen, muss ein Ziel messbar sein. Bei quantitativen Zielen ist das relativ einfach. Schwerer fällt es bei qualitativen Zielen. Formuliere ein Erfolgskriterium: Woran genau merke ich, dass ich das Ziel erreicht habe?
Ansprechend/Achievable: Das Ziel sollte so formuliert sein, dass es auch durchgeführt werden kann und Relevanz für das Projekt besitzt.
Realistisch/Realistic: Das Ziel sollte fordernd, aber nicht überfordernd sein. Zu hohe Ziele können auf Dauer frustrierend sein.
Terminiert/Time-bound: Zu jedem Ziel gehört ein klarer Termin, bis wann das Ziel erreicht sein soll.

Große Ziele

Als große Ziele bezeichnen wir Ziele, die den Smart-Zielen übergeordnet gelten und durch diese erreicht werden. Die großen Ziele unterscheiden sich von den Smart-Zielen darin, dass sie schwerer zu erreichen sind und auch als Wunschgedanken formuliert werden können. Beispiele für große Ziele sind z. B.:

- Beförderung, Arbeitsplatz im Traumberuf
- Bestehen der Klausuren oder des Abschlusses
- Finalisierung des Projekts vor der Deadline

Erfolge/Misserfolge der Woche

Im wöchentlichen Selbst-Coaching wirst du deine, mit den Smart-Zielen verbundenen Erfolge und Misserfolge reflektieren. Wichtig ist dabei, dass stets eine positive Haltung bewahrt wird.
Das Aufzählen der erreichten Erfolge hat eine starke positive Wirkung und ist eine gute Motivation. Deshalb ist es sinnvoll, auch kleine Erfolge zu notieren.

Wöchentliche Challenges

Jede Woche bekommst du eine Challenge (Aufgabe). Es handelt sich hierbei vor allem um Tipps zur besseren Bewältigung deines Alltags und um Wegweiser, wie die gelernten, Konzentrations- oder Entspannungszustände bei Bedarf bestmöglich angewandt werden können. Wenn du merkst, dass die Challenges gut für dich sind, empfehlen wir, diese regelmäßig in deinen Tagesablauf/Wochen- plan einzubauen.

Ablauf des Coachings

Jede Woche hast du die Gelegenheit dir Smart-Ziele zu setzen. Alle fünf Wochen kannst du zusätzlich deine großen Ziele abstecken:

Woche 1:	Zeichne dein Ziel + Wöchentliche Smart Ziele
Woche 2:	Was ist deine Banane? + Wöchentliche Smart Ziele
Woche 3:	Die Tafeln von Chartres + Wöchentliche Smart Ziele
Woche 4:	Konzentration ist nicht gleich Konzentration + Wöchentliche Smart Ziele
Woche 5:	Meditation + Wöchentliche Smart Ziele + **große Ziele**
Woche 6:	Wir haben bereits alle Ressourcen, die wir benötigen + Wöchentliche Smart Ziele
Woche 7:	Was für ein Lerntyp bin ich? + Wöchentliche Smart Ziele
Woche 8:	Achtsamkeitsübung | Farben +Wöchentliche Smart Ziele
Woche 9:	Achtsamkeitsübung | Dankbarkeit + Wöchentliche Smart Ziele
Woche 10:	Das Feedback-Sandwich + Wöchentliche Smart Ziele + **große Ziele**
Woche 11:	Feynman Methode + Wöchentliche Smart Ziele
Woche 12:	Achtsamkeitsübung + Wöchentliche Smart Ziele
Woche 13:	Kreis der Großartigkeit + Wöchentliche Smart Ziele

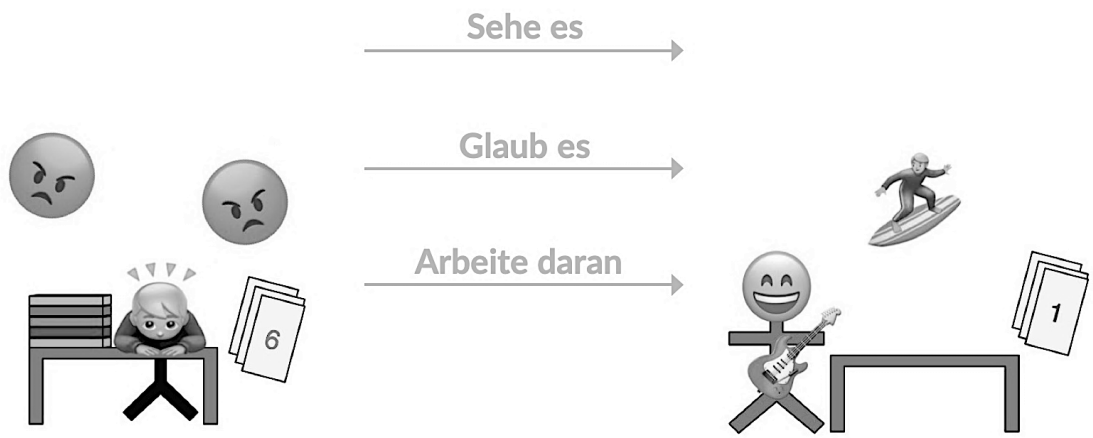
Zeichne dein Ziel

Eine der erfolgreichsten Methoden, um sich zu motivieren, ist seine Ziele zu zeichnen oder zu skizzieren. Da man sich dabei viel eher vorstellen kann und muss, wie man die Umsetzung gestaltet, und was man jeden Tag erreichen muss, um immer näher an das Ziel zu kommen. Es besteht eine um 80%ige höhere Chance, Ziele umzusetzen, wenn man ein Bild vor Augen hat. Doch dafür musst du erstmal wissen, wie deine Ziele aussehen. Anhand der folgenden Schritte zeigen wir dir, wie du zielführend daran arbeiten kannst:

Zeichne zuerst die IST-Situation, in der du dich befindest. Es ist hier vor allem wichtig, die Dinge zu zeichnen, die dich an deinem momentanen Zustand stören und die, die dich dazu bringen, deine Situation zu verändern.

Nachdem du nun weißt, was du verändern möchtest, musst du dir nun vorstellen, wie deine WUNSCH-Situation aussieht. Wichtig ist dabei, dass die abgesteckten Ziele nicht zu einfach zu erreichen sind, aber auch nicht völlig unrealistisch.

Jetzt heißt es **Sehe es | Glaub es | Arbeite daran**. Am besten du hängst dir eine Zeichnung irgendwo in deinem Zimmer auf, damit du jeden Tag neu motiviert wirst. Wer jeden Tag seine eigentlichen Ziele sieht und sich diese fest vornimmt, weiß nach einiger Zeit genau, was er tun muss, um diese zu erreichen.



SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche:

Was ist dein Glaubenssatz für die nächsten Wochen? Was ist dein Motto?
Mit welcher Einstellung möchtest du deine Aufgaben bewältigen?

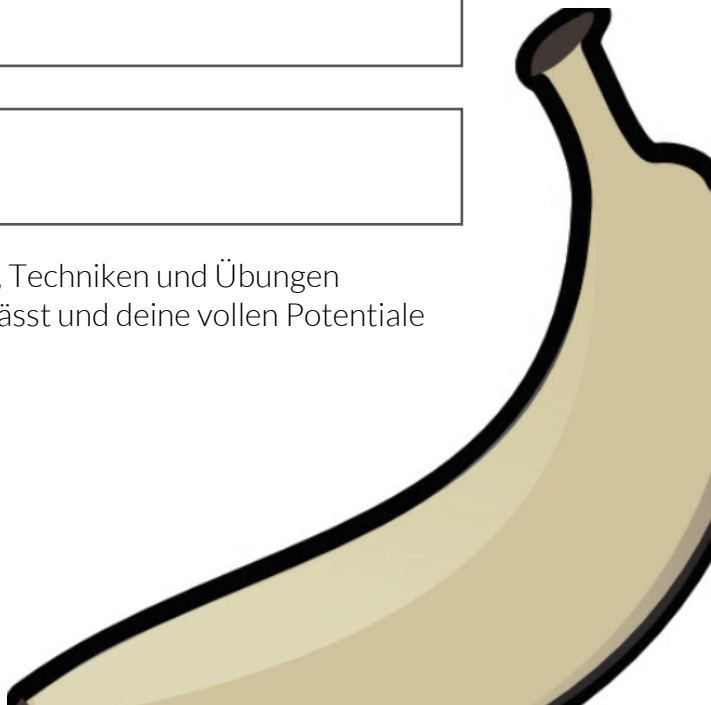
Was ist deine Banane?

Eine kleine Geschichte:
Es gibt immer noch Orte auf der Welt, wo manchmal noch Äffchen gejagt werden. Dort werden Fallen ausgelegt, die die Äffchen anlocken sollen. Die Fallen werden im Boden eingelassen und man legt eine Banane hinein. Die Öffnung der Falle ist genau so groß, dass die Äffchen gerade so ihre Hand hineinbekommen, um die Banane zu greifen. Aber sobald das Äffchen die Banane greift, kann es seine Hand nicht mehr zurückziehen ohne die Banane loszulassen. Das Äffchen muss also die Banane liegenlassen.
Die Jäger kommen, und obwohl die Äffchen wissen, dass sie gefangen werden, wenn sie die Banane nicht loslassen, halten sie diese weiter fest. Das Äffchen kann die Banane nicht loslassen und wird gefangen genommen. Obwohl es weiß, dass die Banane ihn von seinem größeren Ziel, in Freiheit zu leben, abhält, kann es diese nicht loslassen. Das Äffchen kann nur daran denken, was es gerade will.

Die Banane ist ein Symbol für unsere Überzeugungen und unser Verhalten.
Gehe in dich und denke darüber nach, was deine Banane ist, und wie du sie loswerden, austricksen oder umgehen kannst, um an ein höher gestecktes Ziel zu gelangen.
Deine Banane:

Lösungen:

In den folgenden Wochen wirst du viele Methoden, Techniken und Übungen kennenlernen wie du deine Banane verschwinden lässt und deine vollen Potentiale ausleben kannst.



SMART-ZIELE DER WOCHE

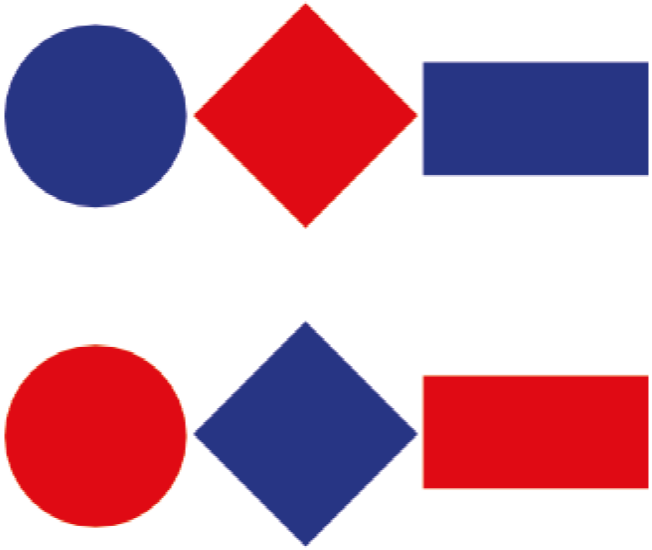
1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche:



Die Tafeln von Chartres

Eine spannende Aufmerksamkeitsübung ist die Meditationstechnik „Tafeln von Chartres“. Dabei werden der konzentrierte Blick und die Synchronisation beider Gehirnhälften gefördert.

Lege das Blatt mit diesem Bild oder einer vergrößerten Kopie ca. eine Armlänge von dir entfernt auf den Tisch.

Setze dich entspannt vor das Bild und lockere für einen Moment alle Muskeln im Körper.

Beginne nun leicht zu schielen, während du das Bild betrachtest. Es entsteht ein Doppelbild. Wenn du vier Reihen mit Symbolen siehst, machst du es richtig.

Schiele nun noch etwas mehr (oder schwächer), so lange, bis sich die mittleren zwei Reihen überlappen. Du siehst dann drei Symbolreihen nebeneinander.

Dieser Blick soll nun eine Weile aufrecht gehalten werden. Mit etwas Übung wird es einfacher.

Wenn du den Fokus verlierst und kurz an etwas anderes denkst, springt das Bild zurück auf die tatsächlichen Reihen. So bekommst du selbst ein Feedback, wie konzentriert du gerade bist
– ähnlich wie beim Neurofeedback-Training.

Die Farben der mittleren Reihe verändern sich. Das ist abhängig davon, welche Gehirnhälfte gerade aktiver an der Wahrnehmung beteiligt ist. Das ist OK. Behalte den Blick bei, beobachte – ohne zu bewerten – wie sich die Farben verändern. Und halte den Blick!

Die Farben der mittleren Reihe verschmelzen zu violett.
Das zeigt, dass beide Gehirnhälften zunehmend synchron arbeiten. Sehr gut. Halte den Blick!

Die äußeren Reihen verblassen und du siehst nur noch eine einzige Reihe. Auch das ist sehr gut. Der Blick wird zunehmend weicher und die innere Haltung ruhiger. Halte den Blick!

SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche:

Um dich selbst einmal wieder zu motivieren und zu schätzen: Zähle sechs Punkte auf wieso du toll bist:

Konzentration ist nicht gleich Konzentration

Man kann Konzentration nicht vergleichen mit „Zähne zusammenbeißen“ oder verbissen sein. Der ideale Zustand der Konzentration ist gekennzeichnet durch eine hellwache Geisteshaltung, in der man alle Einzelheiten der beabsichtigten Aufgabe und Umgebung wahrnimmt. Dabei bleibt man im besten Fall körperlich locker und entspannt. Wer sich immer trimmt und sagt „Ich muss jetzt konzentriert sein“, der ruft nur Widerstände hervor, da man sich zu sehr und zu lange auf eine Sache konzentriert. Bewusste Anstrengung, die erzwungen wird, kann sogar Ablenkung hervorrufen.
Wenn man sich eine Raubkatze vor einem Jagdangriff vorstellt, dann ist sie konzentriert, aber nicht verkrampft. Man kann Konzentration daher in folgende Arten unterteilen. Notiere unter jeder Konzentrationsart ein Beispiel aus deinem Alltag, indem du diese Konzentration benötigst:

kurzzeitig, z. B. auf einen ankommenden Ball

_____

längerfristig, z. B. auf eine zukünftige Prüfung

_____

weit gestreut, z. B. auf viele Spieler im Feld

_____

eng begrenzt, z. B. auf einen Spieler im Feld

_____

nach außen, z. B. auf einen Bezugspunkt

_____

nach innen, z. B. auf die eigene Muskulatur

_____

Versuche dich nun daran zu erinnern, wie du das letzte Mal so richtig fokussiert und konzentriert gearbeitet oder gelernt hast. Wenn es dir schwerfällt, dann kannst du dich auch an das Neurofeedback-Training erinnern. Welches Gefühl hast du dabeigehabt? Wie war dein Zustand in diesem Moment? Beschreibe dies kurz in einen paaren Stichpunkt:

_____

_____

Versuche diesen Zustand künftig bewusster wahrzunehmen, um ihn im Alltag gezielt einsetzen zu können.

SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche:

Meditation

Meditation ist eine sehr nützliche Entspannungsübung für jedermann. Heute wird diese, einst aus alten Religionen und Kulturen stammende Methode, weltweit von sehr vielen Menschen zur Selbstregulation erfolgreich verwendet. Denn Meditation:

1. sorgt für Ruhe im Kopf,
2. erhöht Bewusstsein und Konzentration,
3. unterstützt den Stressabbau,
4. kann Schmerzen lindern,
5. führt zu mehr Gelassenheit,

Einfache Meditation kann sehr schnell erlernt werden, jedoch um Effekte zu erzeugen, sollte sie regelmäßig angewendet werden.

Vorbereitung:

- fester gemütlicher Platz Meditationsposition
  - Stuhl, Boden, Tisch etc.
  - bequem, jedoch aufrecht sitzend
- möglichst immer zur selben Tageszeit
- Wecker stellen
  - 10-20 Min. anfangs

Richtig meditieren für Anfänger

a) In der Meditationshaltung zur Ruhe kommen.
b) Auf den Atem fokussieren.
c) Bewusst und tief in den Bauch einatmen.
d) Auf die Körperstelle konzentrieren, an der der Atem am meisten zu spüren ist.
e) Aufmerksamkeit dort verankern.
f) Einen kompletten tiefen und langsamen Atemzug bewusst und gründlich wahrnehmen.
g) Wenn das geschafft ist, beim Ausatmen genauso bewusst und achtsam sein.
h) Die Aufmerksamkeit für drei aufeinanderfolgende Atemzüge halten. Wenn die Gedanken abschweifen, ist das nicht schlimm. Registriere es einfach und versuche zum Fühlen des Atems zurückzukehren.
i) Versuche durch häufiges Trainieren die Konzentration auf bis zu fünf aufeinanderfolgenden Atemzügen zu erhöhen.
j) Beende die Meditation, indem du dich vorsichtig reckst und streckst und kehre dann in deinen Alltag zurück.

SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche:

MEINE GROSSEN ZIELE

1	2
3	4

1. Stand des großen Ziels: Welche Schritte muss ich gehen, um das große Ziel zu erreichen?
   1 2 3 4

2. Stand des großen Ziels: Welche Schritte muss ich gehen, um das große Ziel zu erreichen?
   1 2 3 4

3. Stand des großen Ziels: Welche Schritte muss ich gehen, um das große Ziel zu erreichen?
   1 2 3 4

4. Stand des großen Ziels: Welche Schritte muss ich gehen, um das große Ziel zu erreichen?
   1 2 3 4

Wir haben bereits alle Ressourcen, die wir benötigen:

Irgendwo in dir schlummern schon all die Fähigkeiten und Ressourcen, die du benötigst, für das was du gerade meistern musst. Fokussiere dich nun darauf, was du gut kannst und von dir behaupten kannst. Fülle nun die Liste mit ein paar deiner Fähigkeiten, angelehnt an den Beispielen, aus.

Was kannst du gut?	Was ist die Fähigkeit?	Das bedeutet, dass du ebenfalls gut .... könntest.
gute Rühreier	Geduld	geduldig warten, neue Dinge lernen, Dinge anderen beibringen

Bist du bescheiden? Bestimmt, aber denke nun daran, wie andere deine Fähigkeiten beschreiben würden.

Was sagen andere, was du gut kannst:	Was ist die Fähigkeit?	Das bedeutet, dass du eben- falls gut .... könntest.
englisch sprechen	zuhören, beibehalten und wieder- geben	Vorträge halten, schauspielern

Es wird dich überraschen, aber sogar Dinge, die du nicht gut beherrschst, können, in den richtigen Situationen, wertvolle Fähigkeiten sein.

Was sind deine Schwächen?	Was ist die Fähigkeit?	Das bedeute, dass du ebenfalls gut .... könntest.
stur sein	Beharrlichkeit	beim Wettkampf behaupten

Was sagen andere, über deine Schwächen?	Was ist die Fähigkeit?	Das bedeutet, dass du eben- falls gut .... könntest.

Nun hast du eine lange Liste an Fähigkeiten, von den du vorher gar nichts wusstest. Wer diese Übung regelmäßig macht, steigert nicht nur sein Selbstwertgefühl, sondern entdeckt viele neue Möglichkeiten seinen Alltag besser zu meistern.

SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche:

LERNARTEN DIE ICH AKTUELL NUTZE

DAS KÖNNTE ICH ZUSÄTZLICH AUSPROBIEREN

Was für ein Lerntyp bin ich?

Der Biochemiker und Systemforscher Frederic Vester entwickelte ein Model, wonach es vier Lerntypen gibt. Online gibt es zahlreiche Tests, mit denen du herausfinden kannst, welcher Lerntyp du bist. Nutze diese und probiere neue Lernmethoden aus.
Online-Test: https://lerntypentest.plakos.de

Der visuelle Lerntyp

Durch bildliches veranschaulichenden, kann sich der visuelle Typ Wissen besser aneignen und dieses beibehalten.
Am besten lernt er mit:

- Skizzen, Diagrammen, Mindmaps
- farbliches Markieren von Textstellen
- Erklärvideos auf YouTube
- bunte Merkzettel im Raum aufhängen

Der motorische Lerntyp

Haptisch und gestalterisch orientiert ist der motorische Lerntyp. Wenn er in Bewegung ist und die Umgebung fühlen kann, kann er sich diese besonders gut einprägen.
Am besten lernt er mit:

- Lernmaterialien zum Anfassen und Modellen
- Scrabble-Steine, Memory-Karten, praktisches Arbeiten/Erledigen

o beim Spazieren, indem er gedankliche Punkte setzt, mit denen er die Lerninhalte verknüpft

Der kommunikative Lerntyp

Der Austausch mit anderen ist für den kommunikativen Lerntyp besonders wichtig. Es fällt ihm im Gespräch viel einfacher und er ist motivierter. Natürlich muss der Lernstoff dafür vorher grob verstanden und reflektiert sein.
Am besten lernt er,

- indem er sich über das Thema unterhält,
- das Erlernte anderen oder sich selbst erklärt,
- in Teamarbeiten und Lerngruppen

Der auditive Lerntyp

Das Ohr ist die Geheimwaffe des auditiven Lerntyps. Lesen allein reicht ihm oft nicht, um den Stoff beizubehalten, er muss Themen bereits einmal gehört haben.
Am besten lernt er mit:
Podcasts, Lern-CDs aus Fachbüchern
Lerninhalte mit der eigenen Stimme aufnehmen und anhören
Kopfhörern oder in einer ruhigen Umgebung

Du solltest für dich eine gesunde Mischung finden, denn es geht gar nicht darum, eine Methode völlig zu verwerfen, sondern eher durch weitere zu ergänzen, denn unsere Sinnesorgane nehmen Informationen unterschiedlich stark auf:
- nur Hören: 20 Prozent
- nur Sehen: 30 Prozent
- Sehen und Hören: 50 Prozent
- Sehen, Hören und Diskutieren: 70 Prozent
- Sehen, Hören, Diskutieren und selbst machen: 90 Prozent

SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche:

NENNE SECHS PUNKTE, AUF DIE DU STOLZ BIST

1. Achtsamkeitsübung | Farben

Was ist Achtsamkeit?
Achtsamkeit ist eine wichtige Voraussetzung zur Bewältigung deines Alltags. Doch was ist eigentlich richtige Achtsamkeit? Achtsamkeit ist die aufmerksame und konzentrierte Wahrnehmung der aktuellen Situation. Das heißt, man ist voll bei der Aufgabe, die man gerade zu bewältigen hat und nimmt die Jetzt-Situation wahr.
Häufig lassen wir uns im Alltag durch Gedankengänge aus der Konzentration bringen. Wir denken an schöne Momente in der Vergangenheit oder machen Pläne für die Zukunft und verlieren uns so aus unserem fokussierten Zustand. Doch unsere Achtsamkeit ist wie die Reifen eines Rennautos, das gerade in eine Kurve einfährt. Während ein Teil des Rennautos sich schon in der Kurve befindet (Zukunft) und ein Teil noch nicht (Vergangenheit), entscheiden allein die 3 % der Reifen, die den Boden berühren, in welche Richtung das Rennauto fährt.

Achtsamkeitsübung: Farben
Setze dich in die Mitte eines Raumes und beobachte alles um dich herum. Nun legst du eine Farbe fest, auf die du dich konzentrieren möchtest, z. B. grün. Nun beobachtest du alles in dem Raum, was grün ist und versuchst dies stärker wahrzunehmen.
Die Übung kannst du mit verschiedenen Farben durchführen. Dabei wachst deine Aufmerksamkeit und du wirst später merken, wie dein Bewusstsein gestärkt ist und du manche Situationen stärker wahrnimmst.

SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche:

Nachdem du die Übung (unten) absolviert hast, notiere nun sechs Gründe, wieso du dankbar bist:

2. Achtsamkeitsübung | Dankbarkeit

Dankbarkeit ist ein essenzieller Schritt auf dem Weg zu einem glücklichen und zufriedenen Leben. Definiert als die Anerkennung von materiellen oder immateriellen Zuwendungen, kann Dankbarkeit sowohl gegenüber großen, aber auch gegenüber kleinen Dingen empfunden werden. Es ist das Bewusstsein, dass etwas nicht selbstverständlich ist. Studien haben zudem gezeigt, dass Dankbarkeit und das sich dessen Bewusstwerden zu besserem Schlaf führen.
Die subjektive Schlafqualität wird erhöht und die Schlaflatenz verkürzt. Es gibt also eine Menge guter Gründe, dankbar zu sein. Und der Weg zu mehr Dankbarkeit ist denkbar einfach. Das bloße Aufschreiben von Dingen und Ereignissen, für die wir dankbar sind, führt bereits zu einer positiven Grundeinstellung.

Eine besonders einfache und tolle Übung ist es, sich einen Moment in die Mitte deines Zimmers zu setzen und alles ruhig zu betrachten. Achte dabei besonders auf Gegenstände, die in dir Dankbarkeit aufrufen. Das können besondere Gegenstände sein, aber auch einfach Dinge, die eine tolle Erinnerung in dir hervorrufen, an die du dich dankbar zurückerinnerst.
Diese Übung kannst du ebenfalls sehr gut mit einer 5-10 minütigen Meditation verbinden, um dabei besonders ausgeglichen und entspannt zu sein.

SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

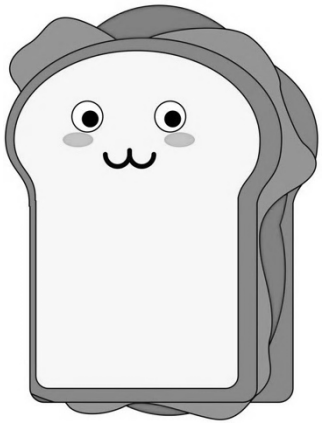
Erfolge der Woche:

Das Feedback-Sandwich

Wie gehst du für gewöhnlich mit Fehlern um? Kreuze an!

	meist	manchmal
mit den Schultern zucken und weitermachen		
ignorieren – es ist nicht passiert		
es war jemand anders		
aufgeben		
analysieren was falsch gelaufen ist		
davon lernen		

Es gibt keine Fehler, nur Feedback!
Um richtig mit dem Feedback eines Ereignisses umzugehen und positive Werte und Erfahrungen zu schöpfen, verwenden viele Peak-Performer die Feedback-Sandwich-Methode. Dabei geht es genau wie beim Neurofeedback darum, selbst zu verstehen, wann etwas gut und wann etwas schlecht gelaufen ist. Das Schlechte muss zwar realisiert, darf aber nicht beibehalten werden. Vielmehr sollte man sich auf Positives konzentrieren und die Dinge, die gut laufen, verstärken.



Die Feedback-Sandwich-Methode besteht aus drei wichtigen Fragen:
Worüber warst du erfreut?
Was hätte besser laufen können?
Was ist der positive Output, den du aus der Sache ziehen kannst?

Probiere es nun mit der Feedback-Sandwich-Methode aus. Erinnere dich an eine Situation, in der du, vor kurzem gefordert wurdest und wie du diese gemeistert hast.

1. Beschreibe ein vergangenes Ereignis und was dabei gut lief:

_____

_____

2. Was hätte besser sein können? Wovon benötigst du mehr?

_____

_____

3. Was ist, alles in allem, der positive Output? Was lernst du dadurch?

_____

SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche:

MEINE GROSSEN ZIELE

1	2
3	4

1. Stand des großen Ziels: Welche Schritte muss ich gehen, um das große Ziel zu erreichen?
   1 2 3 4

2. Stand des großen Ziels: Welche Schritte muss ich gehen, um das große Ziel zu erreichen?
   1 2 3 4

3. Stand des großen Ziels: Welche Schritte muss ich gehen, um das große Ziel zu erreichen?
   1 2 3 4

4. Stand des großen Ziels: Welche Schritte muss ich gehen, um das große Ziel zu erreichen?
   1 2 3 4

Führe nun die Feynmann-Methode mit einem Thema durch.
Beschreibe hier, wie du dein Wissen einschätzt.

vorher	*nachher*

Feynman Methode

Der Physiker Richard Feymann entwickelte eine Methode, mit der man sich komplexes Wissen schneller und effizienter aneignen kann. Die Methode kann man in vier Schritten erklären.
Suche dir nun ein Thema z. B. aus der Chemie oder Physik, über das du dich schon länger einmal mehr informieren wolltest und verwende die Feymann Methode, um in diesem Fachbereich dein Wissen auszubauen.

1. Schritt: Thema aufschreiben

Schreibe auf ein leeres Blatt Papier das Oberthema des zu lernenden Themas. Das kann bspw. ein Thema sein, welches eine sehr schwierige chemische Gleichung beinhaltet, die du lernen musst/willst.

2. Schritt: Thema vorstellen

In diesem Schritt stellst du dir vor, dass du das Thema, das du selber gerade noch lernst, einem Unwissenden/Unbeteiligten erklären müsstest. Es kann passieren, dass du schon jetzt in Erklärungsnot gerätst. Das ist total gut. Du musst dir ja jetzt einen Weg überlegen, wie du den komplexen Inhalt einfacher, in eigenen Worten und dennoch inhaltlich richtig und mit den wesentlichen Dingen, an jemand anderen weitergeben kannst. Doch Achtung! Hier bitte das leere Blatt Papier nehmen und in ganzen Sätzen und nach Möglichkeit mit dem Fachvokabular das Thema aufschreiben. Was hier auch unwahrscheinlich viel hilft, sind Infografiken. Der Mensch lernt einfach schneller, wenn er all seine zur Verfügung stehenden „Lernkanäle nutzt“. In diesem Fall hast du zum einen schon über das Thema nachgedacht, es aufgeschrieben und dann sogar noch gezeichnet. Hier entsteht eine spitzenmäßige Transferleistung! Durch das immer wieder neue Erklären der Inhalte wirst du zum Experten in dem Thema, das du lernen musst. Glaub mir, schneller kann man neues Wissen gar nicht aufnehmen!

3. Schritt: Wissenslücken schließen

Während der Beschreibung des zu lernenden Inhaltes werden dir Wissenslücken auffallen. Mach dir an geeigneter Stelle eine Notiz und schließe im Anschluss die Wissenslücken. Dies klingt, als würde man dadurch nicht schneller lernen, hilft aber tatsächlich massiv beim Lernen für Klausuren bzw. für alles im Leben. Greif dabei am besten auf die Fachliteratur und/oder Videotutorials zurück. Bei Videos nimmst du das ganze sogar noch einmal audiovisuell auf, was deinen Lernerfolg steigert.

4. Schritt: Notizen durchgehen

Der vierte Punkt der Feynman Methode geht nun mühelos. Hier geht es nur darum, deine Notizen zu vereinfachen. Hast du alles leicht erklärt oder vielleicht doch das ein oder andere Fremdwort mit einem noch viel unverständlicheren Fremdwort erklärt? Vereinfachen heißt vor allem auch verstehen, nur wer ein Thema vereinfachen kann, hat auch verstanden, was er eigentlich lernen sollte.

SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche:

Probiere alle Achtsamkeitsübungen und notiere das Gefühl, das du dabei verspürst.

1	4
2	5
3	

Achtsamkeitsübung

Wie schon erwähnt, sind Achtsamkeitsübungen perfekt, um Fokus im Alltag zu trainieren. Wir stellen dir nun fünf Achtsamkeitsübungen vor, die du verwenden kannst:

1. Schreibe ein **Wort** (im besten Fall ein Wort, das du gerne lernen möchtest) auf ein Blatt Papier. Die Übung dabei: Du schreibst so langsam wie möglich und beobachtest ganz exakt, wie sich die Buchstaben aufbauen. Danach betrachtest du dein Wort noch einmal aufmerksam: Ist die Schrift groß und nimmt viel Platz ein oder ist sie eher klein? Ist das Schriftbild aufrecht und gerade oder neigt es sich in eine Richtung? Sind die Buchstaben eher rund oder eckig? Sind alle Buchstaben verbunden oder stehen manche einzeln?
2. Scanne deinen **Körper** im Stillen und konzentriere dich auf ihn. Dafür startest du bei deinen Füßen und nimmst dann Stück für Stück aufmerksam wahr, wie sich dein Körper an welcher Stelle anfühlt. Sind die Waden entspannt oder angespannt? Ist der Bauch voll oder zieht er leicht? Ist der Rücken aufrecht und entspannt oder sticht er? Sind Ober- und Unterkiefer aufeinander gepresst oder liegt der Oberkiefer locker? Wichtig bei dieser Übung: Du scannst jeden Körperteil und nimmst zur Kenntnis, was du spürst, ohne zu bewerten.
3. Man hört ständig **Geräusche**, auf die man eigentlich gar nicht achtet. Das Zwitschern der Vögel, das Hämmern einer Baustelle oder die Motoren vorbeifahrender Autos draußen. Ein Räuspern, ein Kichern oder ein Schnaufen neben dir. Deinen knurrenden Magen, deinen eigenen Atem oder vielleicht ein leichtes Rauschen im Ohr. Hör genau hin und arbeite dich vom Äußeren zum Inneren vor.
4. Verankere deine **Füße** fest am Boden, während du im Raum stehst. Wenn du magst, kannst du die Fußballen fest auf den Boden drücken und dein Gewicht etwas nach außen auf die Fußkanten verlagern. Das Becken leicht nach vorne zu kippen und deinen Bauch zu aktivieren, kann dir ebenfalls helfen, noch fester zu stehen. Dann konzentrierst du dich ganz darauf, wie sich deine Füße und Fußsohlen anfühlen. Welche Stellen haben besonders festen Bodenkontakt, welche weniger? Wo spürst du Druck? Spürst du nur die Fußsohlen oder auch die Fußrücken? Kannst du die einzelnen Zehen erspüren? Fühlst du dich geerdet oder durch die Schuhe vom Boden entkoppelt? Ist dein Stand stabil oder doch eher wackelig?
5. **Nackenübungen** sind nicht nur gute Achtsamkeitstrainings, sondern sogar wichtige Bestandteile der Körperübungen für einen Alltag am Schreibtisch. Du kannst den Kopf langsam senken und das Kinn Richtung Schlüsselbein ziehen oder den Kopf sanft nach hinten in den Nacken legen. Dabei beobachtest du aufmerksam, welche Dehnungen du wahrnehmen kannst. Wo zieht es wie stark? Welche Muskeln entspannen sich, welche sind angespannt? Gibt es Stellen, die warm werden oder zu kribbeln anfangen? Wie fühlen sich Schultern und Rücken an?

SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche:

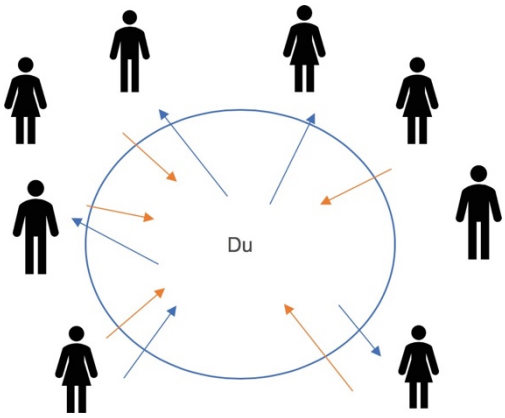
Notiere acht Personen, die zu deinem „Kreis der Großartigkeit“ gehören

1	5
2	6
3	7
4	8

Kreis der Großartigkeit

Der Kreis der Großartigkeit ist eine mächtige Methode, die in Deutschland nicht sehr bekannt ist, jedoch Unglaubliches bewirken kann. Menschen, die diese Methode beherrschen, nutzen diese vor allem in schwierigen Situationen, im Prüfungsstress oder bei wichtigen Vorträgen, bei Dates etc. Durch eigene Vorstellungskraft versucht man, sich selbst in einen Zustand zu versetzen, in dem man

- *selbstbewusster & selbstsicherer ist,*
- *Wohlbefinden hat,*
- *sich großartig fühlt,*



1. Stell dir vor, du bist in der Mitte eines Kreises. Dann stelle dir vor, du bist umgeben von allen coolen Leuten, die du interessant findest und zu denen du aufblickst. Aus deinem Familien- und Freundeskreis, Musik-Stars, Fachleute, die du interessant findest, Lehrer, Professoren, Unternehmer. Diese Personen müssen auch gar nicht tatsächlich existieren, das heißt es können auch tolle Personen aus Geschichten sein, die du gut findest.

2. Stelle dir nun vor, welche Liebe, welches Vertrauen, welche Bewunderung und welchen Glauben du an diese Personen hast. Wenn du dir das vorstellen kannst, kannst du dir auch vorstellen, diese Liebe, dieses Vertrauen, diese Bewunderung und den Glauben von den Personen zurückzubekommen. Dies wird dich großartig fühlen lassen und du kannst mit einer besonderen Motivation an deine Arbeit gehen. Nutze diese Methode, indem du dieses Gedankenkonstrukt in deinen Kopf rufst, ca. 3-5 Min. bevor du eine schwere Aufgabe meistern musst. Nimm dir dafür kurz ein paar Minuten Zeit und du wirst sehen, dass deine Leistung großartig sein wird.

SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche:

SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche:

SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche:

MEINE GROSSEN ZIELE

1	2
3	4

1. Stand des großen Ziels: Welche Schritte muss ich gehen, um das große Ziel zu erreichen?
   1 2 3 4

2. Stand des großen Ziels: Welche Schritte muss ich gehen, um das große Ziel zu erreichen?
   1 2 3 4

3. Stand des großen Ziels: Welche Schritte muss ich gehen, um das große Ziel zu erreichen?
   1 2 3 4

4. Stand des großen Ziels: Welche Schritte muss ich gehen, um das große Ziel zu erreichen?
   1 2 3 4

SMART-ZIELE DER WOCHE

1	2
3	4

Smart-Ziele der Woche bewerten (4 = ging übers Ziel hinaus, 3 = hat geklappt, 2 = da geht noch was, 1 = nächstes Mal klappt es)

1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4

Was könnte besser laufen?

Erfolge der Woche: