



# Dein Fokus macht den Unterschied

## Dein Fokus macht den Unterschied

Was würdest du dir für 2021 wünschen, wenn alles möglich wäre?  
Hast du einen Traum, der mit deiner momentanen Situation vielleicht noch recht wenig zu tun hat?  
Und vielleicht geht es dir so wie mir, wenn ich einen Traum habe, und du hast keine Lust mehr, alles beim Alten zu lassen oder noch länger zu warten.  
Du möchtest 2021 endlich Gas geben?

Dann starte JETZT! Dein Leben ist zu kurz, um noch länger zu warten.  
Drucke dieses Worksheet aus, schaffe dir eine ruhige Umgebung, nimm dir einen Stift und dann legen wir los.

Es gibt immer 1000 Gründe, etwas nicht zu tun und alles beim Alten zu lassen.  
Doch ich lade dich ein zu erfahren, wie machtvoll du bist und dass du selbst einen großen Unterschied in deinem Leben machen kannst.

Also: Tief Einatmen und los geht's!  
Denn dein Fokus macht den Unterschied!

Alles Liebe

Alexandra Schaef

Expertin für Potenzialentfaltung  
Freediving Instructor Trainerin  
CEO @ Soul Freediving und Free-Diving.de





# Dein Herzensziel 2021

Welchen Traum hast du für 2021? Vielleicht möchtest du endlich deine berufliche Situation verbessern? Vielleicht wünschst du dir eine erfüllte Beziehung? Vielleicht träumst du von einem ganz besonderen Erlebnis?

Egal, was es ist. Wähle einfach eine Herausforderung aus, die du im neuen Jahr angehen möchtest. Wie ist es, wenn du diesen Traum realisiert hast? Wie wirst du dich fühlen, wenn du es endlich geschafft hast?

Erlaube dir einmal die Augen zuzumachen und hinzuspüren, wie du dich fühlen wirst, wenn du am Ziel angekommen bist. Erleichtert? Glücklich? Stolz auf das, was du geschafft hast?

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, dein Herzensziel für 2021 schriftlich zu formulieren. Beschreibe es so detailliert wie möglich und so, als hättest du dein Ziel schon erreicht. Wie ist diese neue Situation und was macht sie so wunderbar? Wie wirst du dich fühlen? Was wirst du hören, riechen, schmecken, spüren? Beschreibe sie mit allen Sinnen.

Dieser Schritt ist die Basis für das Leben, das du dir wünschst. Nimm dir ausreichend Zeit dafür.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Prima.  
Jetzt weißt du, was du erreichen möchtest, wie du dich fühlen wirst und hast es schriftlich fixiert. Damit hast du schon einmal die Basis geschaffen, um dein Herzensziel für 2021 zu erreichen.

Und nun gehen wir gemeinsam die drei Voraussetzungen durch, um diesen Traum in 2021 tatsächlich zu realisieren.



# Dein JA – Deine bewusste Entscheidung

Ist das, was du erreichen möchtest wirklich etwas, was dich begeistert? Was dir die Lebensfreude bringt, die du dir wünschst? Dann fällt es dir sicher leicht, dich dafür zu entscheiden.

Oder ist es vielleicht etwas, was schon ganz nett wäre, was dir aber eigentlich gar nicht so wichtig ist? Oder, wenn du ehrlich bist, löst es vielleicht sogar Beklemmungen oder Unwohlsein aus? Dann schlaf noch einmal drüber und definiere deinen Traum neu.

Beim Gedanken an deinen Traum solltest du Vorfreude spüren. Es sollte eine Herausforderung sein, dir aber trotzdem irgendwie machbar erscheinen. Bist du wirklich bereit, für dieses Ziel zu geben und alle Hebel in Bewegung zu setzen, um es zu erreichen?

Meine Erfahrung aus meinem eigenen Leben ist, dass ich mich oft schon mit dem Weg beschäftige und wie ich dorthin kommen könnte, ohne mir diese Fragen ganz offen und ehrlich stellen. Oder dass ich für ein Ziel losgestürmt bin und hinterher festgestellt habe, dass ich es zwar erreicht habe, dass mich das aber nicht glücklich macht.

Deswegen: Nimm dir wirklich die Zeit für diesen ersten Schritt, für diese Entscheidung.

YES! Ich bin dabei!

⇒ Prima, dann schauen wir uns jetzt die zweite Voraussetzung an.

Ach, puh ..., ich weiß nicht so recht und schlaf nochmal drüber.

Hm, eigentlich ist mit das, was ich mir da vorgenommen habe gar nicht so wichtig oder es begeistert mich nicht.

⇒ Das ist völlig in Ordnung. Dann geh einfach zurück und wähle ein Herzensziel, das dir wirklich wichtig ist, das deine Seele zum Leuchten bringt und das dich begeistert.



# Dein FOKUS – Womit beschäftigst du dich gedanklich?

Worauf richtest du deine Aufmerksamkeit? Womit beschäftigst du dich gedanklich? Mit dem, was du erreichen möchtest, oder mit dem, was dich belastet und was du los werden möchtest?

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, womit wir uns gedanklich beschäftigen, entscheidet darüber, wie wir mit den Herausforderungen in unserem Leben umgehen und was das Leben für uns bereithält.

Was passiert, wenn du dich auf ein Problem fokussierst? Wie zum Beispiel auf deine nervige Kollegin oder auf das schlechte Wetter an deinem perfekten Wochenende?

Dann kreisen deine Gedanken wahrscheinlich um Einschränkungen, um Entbehrung und Verzicht, und es wird dir schwerfallen, Alternativen zu sehen. Du verharrst in der Situation - eingeschränkt, fremdbestimmt und fühlst dich vielleicht als Opfer der Umstände.

Was versetzt dich in die Lage, die Situation zu ändern?

Ganz genau: **Der Schlüssel zu Veränderung ist ein neuer, anderer, lösungsorientierter Fokus.**

Was sind deine ersten Schritte in Richtung deines Herzensziels? Das kannst du JETZT, heute, diese Woche tun, um deinem Ziel näher zu kommen? Ganz egal, wie klein die Schritte sein mögen: Nur wer tatsächlich geht, kommt irgendwann ans Ziel!

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie kannst du dich immer wieder daran erinnern, zielgerichtet und lösungsorientiert zu denken, anstatt dich auf das zu fokussieren, was du nicht mehr willst? Wie kannst du das in deinem Alltag ganz praktisch umsetzen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Dein ABENTEURER – Sei bereit für Überraschungen

Siehst du deine Herausforderung als Abenteuer oder als Kampf?

Wer nachhaltig erfolgreich sein und das Leben genießen will, der braucht das Mindset eines Abenteurers, nicht das, eines Kämpfers.

Wie ist es, wenn du an ein Abenteuer denkst? Wie fühlt sich das Wort „Abenteuer“ für dich an? Kribbeln im Bauch? Ein bisschen Bammel, vor dem, was kommen mag? Aber wahrscheinlich auch die Vorfreude darauf. Du stellst dir vor, wie es sein wird, wenn du schon dort bist und wie du dich fühlen wirst, wenn du es endlich geschafft hast. Die Power, die dich voran treibt ist stärker, als Gedanken daran, was alles schiefgehen könnte, welche Gefahren lauern könnten. Abenteurer sein ist Lebensfreude, Entdecken und Staunen. Abenteurer sein, ist sich etwas wünschen, als Ziel anpeilen, ohne zu drängen, ohne es herbeizuzwingen. Abenteurer sein, bedeutet die Bereitschaft, Altes aus einer neuen Perspektive zu sehen, mal einen anderen Weg auszuprobieren.

Bist du angespannt, fällt es dir schwer, Herausforderungen aus der Sicht eines Abenteurers/ einer Abenteurerin zu sehen. Abenteurergeist setzt also Entspannung voraus. Durch Entspannung werden wir also einmal wieder in die Lage versetzt, Handlungsalternativen zu erkennen und kommen aus dem Reagieren ins Agieren.

Wie kannst du Phasen der Entspannung in deinem Leben schaffen, um dich abenteuerlustig deinem Ziel zu widmen? Vielleicht kannst du dir Minipausen einbauen, in denen du langsam, tief und ganz bewusst in deinen Bauch atmest und dich mit der Freude und der Begeisterung verbindest, die dein Herzensziel dir verspricht? Vielleicht möchtest du früh morgens einfach 20 Minuten in Stille sitzen und dadurch frisch, optimistisch und energetisiert in den Tag starten? Vielleicht liebst du es, wie ich, dich in der Natur aufzuhalten, der Stilles des Waldes zu lauschen, an einem See oder Fluss zu sitzen oder du hast Freude an entspannten, sportlichen Aktivitäten im Freien?

Sammele hier ein paar Ideen und schreib dazu, wann und wie du sie umsetzen wirst:

---

---

---



A series of 20 horizontal black lines spaced evenly down the page, providing a template for handwritten text.





## ... noch ein Tipp zu Abschluss:

Verbinde dich mindestens einmal am Tag mit der Situation, der Freude und der Begeisterung, die auf dich warten, wenn du dein Herzensziel erreicht hast.

Das tut nicht nur gut, sondern es aktiviert dein Unterbewusstsein, alles dranzusetzen, dieses Ziel Wirklichkeit werden zu lassen. Es gibt dir die Power dranzubleiben und auch dann weiterzugehen, wenn es vielleicht einmal nicht mehr so flüssig geht oder wenn da keine Ahnung hast, wie es weitergeben kann. Dazu genügen nur wenige Minuten am Tag.

Sei es dir wert. Dein Leben ist zu kurz und zu wertvoll, um nicht voll gelebt zu werden. Ich hoffe, du spürst, dass du es verdienst, ein glückliches Leben zu leben. Und dass es in deiner Verantwortung liegt, alles dafür zu tun.

Wie würdest du dich heute in einem Jahr fühlen, wenn wieder ein Jahr verstrichen ist und du deinem Traum keinen Schritt nähergekommen bist?

Es gibt immer 1000 Gründe, etwas nicht zu tun und alles beim Alten zu lassen. Doch ich hoffe, du verstehst jetzt, wie machtvoll du bist und dass du selbst einen großen Unterschied in deinem Leben machen kannst.

## Dein Fokus macht den Unterschied!