



12 LIFEHACKS

Das Schweizer Taschenmesser der Persönlichkeit

Mehr Motivation
Starkes Selbstbewusstsein
Bessere Beziehungen
uvm.

zeitzuleben.de

Inhaltsverzeichnis

12 Lifehacks

Das Schweizer Taschenmesser.....	Seite 2
1. Lifehack - Lebenszeit-Kalender.....	Seite 4
2. Lifehack - Liebevolle Tat.....	Seite 6
3. Lifehack - Persönliches Mantra.....	Seite 9
4. Lifehack - Tipp-Trance-Induktion.....	Seite 12
5. Lifehack - Satzergänzungsmethode.....	Seite 15
6. Lifehack - Problem-Skalierung.....	Seite 18
7. Lifehack - Geschenk-Denken.....	Seite 21
8. Lifehack - Wenn-dann-Pläne.....	Seite 24
9. Lifehack - Basisminute.....	Seite 26
10. Lifehack - Aufwärtsspirale Selbstvertrauen.....	Seite 29
11. Lifehack - 6 Motivationsfragen.....	Seite 31
12. Lifehack - Kontraintuitives Argumentieren.....	Seite 33
Kärtchen zum Ausschneiden - Lifehacks 1-4.....	Seite 36
Kärtchen zum Ausschneiden - Lifehacks 5-8.....	Seite 37
Kärtchen zum Ausschneiden - Lifehacks 9-12.....	Seite 38



Das Schweizer Taschenmesser der Persönlichkeit

**12 einfache und sofort umsetzbare Lifehacks für mehr
Motivation, ein starkes Selbstvertrauen, bessere Beziehungen
und vieles mehr rund um ein freudvolles und selbstbestimmtes
Leben**

So gut wie jeder kennt es. Ganz viele haben es. Und den allermeisten Menschen hat es schon weitergeholfen. Das Schweizer Taschenmesser. Es gibt das nützliche Utensil in Groß und Klein. Mit allem Drum und Dran oder nur mit den wichtigsten Funktionen wie Schere, Messer, Zahnstocher. Es macht das Leben einfach. Dieses Allround-Werkzeug ist im Alltag ein echter Problemlöser. Und zwar ohne erst einen Handwerkerkurs belegt haben zu müssen oder eine lange Einführung durchzulesen.

So etwas Ähnliches wie das Schweizer Messer für den Alltag haben wir hier auch für dich. Und zwar bekommst du von uns gleich mehrere Problemlöser, z.B. für deine Motivation, dein Selbstvertrauen, wenn es darum geht, glücklicher und zufriedener zu leben oder deine Beziehungen zu verbessern.

Unser Schweizer Messer heißt **Lifhack**.

Ein **Lifhack** ist ein Trick, eine Technik oder auch eine Methode, mit der man auf ganz kurzem Weg zum Ziel kommt. Ohne lange Umwege, umständliches Ausprobieren oder sich eine Fähigkeit aneignen zu müssen.

Aus dem Alltag kennt man viele Lifehacks. Früher war es der Perlonstrumpf, der als Keilriemen verwandt wurde. Heute ist es Cola, die einen angebrannten Topf wie neu werden lässt.

Hier geht es gleich los mit einer Auswahl unserer liebsten und erprobtesten Kniffe, Tricks und Techniken. 12 Lifehacks, die dich erfolgreicher, zufriedener und dein Leben freudvoller machen können. Vielleicht ist nicht jeder Lifehack für dich interessant. Aber ganz bestimmt wirst du hier zwei oder drei für dich finden, die dich weiterbringen können.

1. Lifehack:

Lebenszeit-Kalender

Worum geht's dabei?

Wie du dein Leben entschleunigen kannst.

Was bringt es dir?

Wenn du das Gefühl hast, dass das Leben an dir vorbeirast, kann ein Lebenszeit-Kalender dir dabei helfen, dein Zeitgefühl etwas zu entschleunigen.

Ein solcher Kalender sorgt dafür, dass du deine täglichen Erfahrungen und Erlebnisse bewusster wahrnimmst. Das wiederum führt dazu, dass du häufiger das Gefühl hast, ein intensives und erfülltes Leben zu leben.

Wie wirkt es?

Der niederländische Psychologie-Professor Douwe Draaisma hat herausgefunden, dass durch Routine und Wiederholungen die Zeit gefühlt schneller vergeht. Je älter wir werden, desto routinierter läuft unser Leben meist ab. Deshalb rast unser Leben gefühlt immer schneller an uns vorbei, je älter wir werden. Durch neue Erfahrungen und Erlebnisse kann man das individuelle Zeitgefühl hingegen bewusst verlangsamen.



Das sind die Vorteile eines Lebenszeit-Kalenders:

Entschleunigung: Er sorgt dafür, dass du das Besondere an jedem Tag wahrnimmst. Das durchbricht das Gefühl von Routine und Wiederholung und sorgt so für ein verlangsamtes Zeitgefühl.

Positive Verstärkung: Du richtest deinen Fokus auf die besonderen Erfahrungen und Erlebnisse. Je größer deine Aufmerksamkeit für die besonderen Erlebnisse und Erfahrungen, desto mehr wirst du davon automatisch in dein Leben bringen.

Erinnerungsfunktion: Wenn man sich im Nachhinein durchliest, was man alles mit seiner Zeit angefangen hat, dann erscheint die Zeit nicht als „verflogen“, sondern als erfüllte Zeit, die intensiv gelebt wurde.

Wie setzt du es konkret um?

Besorge dir einen Kalender, der genug Platz für Notizen bietet. Und nimm dir täglich - zum Beispiel abends - ein paar Minuten Zeit, um den Tag Revue passieren zu lassen. Hab nicht den Anspruch, alles notieren zu müssen. Für den Effekt deines Lebenszeit-Kalenders reicht es völlig, einige wenige berührende Erfahrungen, Gedanken oder Erlebnisse festzuhalten.

Gehe dazu die folgenden Fragen durch und notiere stichwortartig die wichtigsten Erlebnisse, Erfahrungen und Gedanken:

- Was habe ich heute erlebt? Was habe ich unternommen? Was konnte ich heute erledigen?
- Welche wichtigen Gedanken hatte ich heute? Welches schöne Zitat ist mir heute begegnet?
- Mit wem habe ich telefoniert? Wen habe ich getroffen?
- Welchen Film habe ich geschaut? Welches Buch lese ich gerade?
- Wie ging es mir heute?

2. Lifehack:

Liebevolle Tat

Worum geht's dabei?

Wie du deine Partnerschaft signifikant verbesserst.

Was bring es dir?

Liebe entsteht dadurch, dass sie aktiv gelebt wird. Sie wird sichtbar durch liebevolles Handeln. Liebe ist also nicht nur ein Gefühl, sondern auch eine Tätigkeit. Und zwar nicht irgendeine Tätigkeit. Sondern genau die Tat, die bei deinem Partner ankommt.

Mit einer liebevollen Tat kannst du die Beziehung zu deinem Partner stetig vertiefen und verbessern. Es ist eine ganz konkrete Form der Partnerschaftspflege, denn Taten sagen viel mehr als Worte.

Insbesondere wenn du schon länger in einer Beziehung bist, können liebevolle Taten hilfreich sein um zu zeigen, wie du für deinen Partner empfindest. Liebevolle Taten können wie eine Erfrischungskur für deine Partnerschaft wirken.

Wie wirkt es?

Der amerikanische Paar- und Beziehungsberater Gary Chapman hat 5 verschiedene „Beziehungssprachen“ identifiziert, die für ein „Sich-geliebt-Fühlen“ in einer Partnerschaft verantwortlich sind:



- Lob und Anerkennung
- Zweisamkeit, Zeit nur für den Partner
- Geschenke, die von Herzen kommen
- Hilfsbereitschaft
- Zärtlichkeit

Damit eine liebevolle Tat wirklich ankommt, ist es wichtig, in der „Beziehungssprache“ des anderen zu handeln.

Das sind die Vorteile einer liebevollen Tat in der richtigen Beziehungssprache:

- **Verständnis:** Du lernst deinen Partner besser kennen und kannst ihm mehr von dem geben, was er in der Partnerschaft braucht.
- **Eindeutigkeit:** Mit einer liebevollen Tat in der richtigen „Beziehungssprache“ zeigst du deinem Partner, was du für ihn empfindest. Und das auf eine Art und Weise, die deinem Partner auch wirklich das Gefühl gibt, geliebt zu werden.
- **Einfluss:** Es ist eine Möglichkeit, auf eine ganz greifbare Art und Weise etwas für deine Beziehung zu tun. Du kannst unabhängig von deinem Partner aktiv werden, um deine Partnerschaft zu verbessern.

Wie setzt du es konkret um?

Wichtig bei den liebevollen Taten ist, dass du es aus freiem Willen tust, weil du es selbst gerne willst. Binde deinem Partner deine liebevolle Tat nicht auf die Nase, sondern lasse rein die Tat sprechen.

Überlege:

1. Wovon weißt du mit absoluter Sicherheit, dass dein Partner es sehr gern mag?
2. Welche der 5 Beziehungssprachen funktioniert bei deinem Partner gut?

3. Welche der 5 Beziehungssprachen könnte die „Muttersprache“ deines Partners sein?
4. Wie könnte eine liebevolle Tat in dieser Beziehungssprache aussehen?
5. Setze eine solche Tat um und achte auf die Reaktion deines Partners: Ist deine liebevolle Tat angekommen? Hat dein Partner daran ehrlichen Gefallen gefunden?
 - a) Falls ja, tue mehr davon und verbessere so deine Beziehung!
 - b) Falls nein, probiere es noch mal mit einer anderen „Beziehungssprache“.

3. Lifehack:

Persönliches Mantra

Worum geht's dabei?

Wie dir Veränderung leichter gelingt

Was bringt es dir?

Ein Mantra ist ein Wort, ein Vers oder ein Spruch, den du regelmäßig vor dich hinsagst. Ein persönliches Mantra hilft dir dabei, dir selbst gut zuzureden und dadurch in schwierigen Momenten stark zu bleiben.

Ein persönliches Mantra dient dir als kraftvolle mentale Stütze. Es hilft dir, auch in kritischen Situationen an deinen guten Vorsätzen festzuhalten. Dies kann hilfreich sein, wenn du eine bestimmte Verhaltensänderung durchführen möchtest. Beispielsweise wenn du lernen möchtest, in bestimmten Situationen gelassener zu reagieren.

Wie wirkt es?

Wie mehrere Studien bereits nachgewiesen haben, helfen positive Selbstgespräche dabei, Ablenkungen auszublenden, die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern und Probleme schneller und besser zu lösen. Ganz ähnlich funktionieren auch Mantras.



Das sind die Vorteile eines persönlichen Mantra:

Mentale Kraft: Ein persönliches Mantra wirkt wie ein kurzes positives Selbstgespräch. Es schenkt dir mentale Kraft im richtigen Moment. Denn mit den richtigen Worten im Kopf fällt es dir leichter, stark zu bleiben.

Fokus auf das Wesentliche: Ein persönliches Mantra verdichtet einen komplexen Sachverhalt in wenigen Worten. Und das auf eine Art und Weise, dass die wichtigsten Aspekte erhalten bleiben und du weiterhin emotional berührt wirst. Mit deinem persönlichen Mantra kannst du dich mit wenigen Worten in einen bestimmten Gefühlszustand versetzen.

Anwendbarkeit: Durch die Kürze des Matras ist es viel einfacher, sich im Alltag an eine bestimmte Idee oder einen Grundsatz zu erinnern. Das macht es viel leichter, das Mantra in deinen Alltag zu übertragen, als eine komplex ausformulierte Idee. Dadurch fällt es dir leichter, eine bestimmte Idee in der Praxis auch wirklich anzuwenden.

Wie setzt du es konkret um?

Mantras funktionieren am besten, wenn sie aus 2-3 Wörtern bestehen. Also z.B.:

- Ruhe und Gelassenheit
- Bleib stark.
- Erinner deine Gründe.
- Bleib im Moment.
- etc.

So gehst du ganz konkret vor:

Überlege dir, welchen Grundsatz du im Alltag mehr beherzigen möchtest („Ich will gelassener werden“), und formuliere dazu ein persönliches Mantra („Ruhe und Bedacht“). Kreiere ein Mantra, das mit wenigen Worte auskommt, Bilder im Kopf hervorruft und dich emotional anspricht. Probiere das Mantra aus.

Übe dieses Mantra mindestens 3 Mal am Tag ein. Sprich es laut aus oder murmel es leise vor dich hin. Schaffe dir dafür eine Erinnerung, so dass du auf keinen Fall vergisst, es jeden Tag zu üben.

Wende dieses Mantra in kritischen Situationen an. Teste ob dein Mantra dir in solch einem schwierigen Moment eine gute mentale Stütze war. Falls es noch nicht genügt hat, formuliere dein Mantra um.

4. Lifehack:

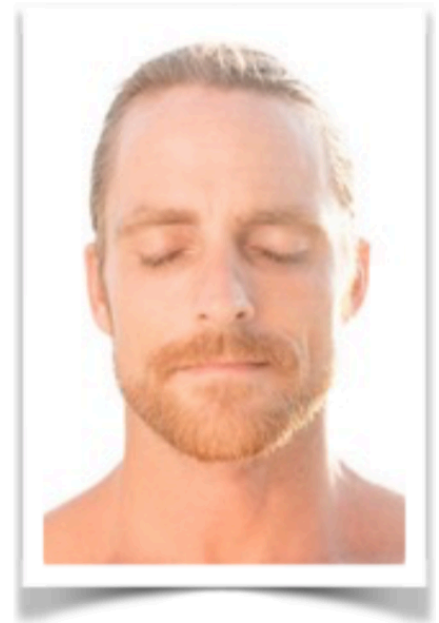
Tipp-Trance-Induktion

Worum geht' dabei?

Wie du dich in 1 Minute entspannen kannst.

Was bring es dir?

Eine Trance-Induktion kann dir dabei helfen, dich gezielt und in kurzer Zeit in einen sehr tiefen Entspannungszustand zu versetzen. Bei der Tipp-Trance-Induktion erreichst du diesen Entspannungszustand durch das Klopfen auf bestimmte Körperpartien.



Wenn du schnell und gezielt entspannen kannst, dann gelingt es dir auch schneller wieder, deine Batterien aufzuladen und neue Energie zu gewinnen.

Außerdem kommst du in einem entspannten Zustand auch auf andere Lösungsideen für Probleme und Fragen, mit denen du dich gerade beschäftigst.

Wie wirkt es?

Die Wirksamkeit von Trance-Induktionen ist wissenschaftlich gut belegt. Es gibt dazu eine Vielfalt unterschiedlicher Methoden, die in der Hypnotherapie genutzt werden oder auch beim autogenen Training.

Bei der Tipp-Trance-Induktion wird das Überkreuz- bzw. Links-rechts-Prinzip genutzt, das auch bei Trauma-Techniken wie EMDR oder bei der Selbstcoaching-Technik Wingwave eingesetzt wird. Bisher ist noch nicht genau geklärt, weshalb

das so gut funktioniert, aber dieses Überkreuz-Prinzip ist sehr wirkungsvoll und hilft dir, Konzentrationen bei der Induktion aufrechtzuerhalten

Das sind die Vorteile einer Tipp-Trance-Induktion:

- **Einfachheit:** Die Trance-Induktion ist sehr einfach erlernbar und leicht anzuwenden.
- **Ganzheitlichkeit:** Bei der Trance-Induktion werden gleichzeitig Körper und Geist angesprochen.
- **Wiederholbarkeit:** Bei etwas Übung kann die Trance-Induktion zu einem verlässlichen Anker werden. Dann reicht schon das Klopfen, um die Trance und damit die Entspannung zu bringen.

Wie setzt du es konkret um?

Gehe für die Trance-Induktion folgendermaßen vor:

1. Suche dir einen Platz, an dem du vollkommen ungestört bist. Stelle auch dein Telefon leise.
2. Wähle eine Sitzposition, die du gut halten kannst.
3. Schließe die Augen und tippe dir bei geschlossenen Augen abwechselnd mit der linken Hand auf den rechten Oberschenkel und mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel.
4. Zähle dabei im Kopf von 10 bis 0 runter.
5. Richte die Aufmerksamkeit dabei auf das Tippen.
6. Wiederhole diesen Vorgang 3-4 Mal. So lange, bis du einen Trancezustand erreicht hast, in dem du sehr entspannt bist.
7. Nutze die Trance, um eine kurze Pause zu machen, die Entspannung zu genießen oder um dir selbst eine Frage zu stellen, über die du nachdenken willst.

8. Sobald du dich genug entspannt hast, löse die Trance wieder auf. Das tust du, indem du die Auge langsam öffnest und eine ganz tiefen Anzug nimmst. Strecke dich ruhig auch noch einmal.

Satzergänzungsmethode

Worum geht's dabei?

Wie du in Kontakt mit deiner inneren Stimme kommst.

Was bring es dir?

Unsere Gefühle und Gedanken haben einen sehr großen Einfluss auf uns und unsere Stimmung. Doch nur selten ist uns bewusst, was wir gerade denken oder fühlen.



Mit der Satzergänzungsmethode kannst du in Kontakt mit deiner inneren Stimme gelangen und so deinen Gedanken und Gefühlen besser auf die Spur kommen. Auch den Anteilen, die im Unterbewusstsein liegen.

Die Satzergänzungsmethode kann dir dabei helfen, dich selbst besser kennenzulernen und herauszufinden, was du jetzt gerade brauchst. Dies ist wichtig, wenn du gut für dich selbst sorgen willst oder wenn du z.B. eine wichtige Entscheidung treffen musst.

Wie wirkt es?

Die Satzergänzungsmethode macht sich den sogenannten Zeigarnik-Effekt zunutze, wonach unser Verstand stetig danach strebt, Dinge abzuschließen. Solange wir etwas nicht beendet haben, erzeugt das bei uns eine Spannung, die wir auflösen wollen.

Die Satzergänzungsmethode funktioniert nach einem sehr einfachen Prinzip. Man nimmt sich einen bestimmten Satzanfang und ergänzt diesen dann mit allen möglichen Satzendungen. Dabei ist es wichtig, wirklich alles, was dir in den Kopf kommt, spontan, schnell und unzensiert aufzuschreiben. Dadurch wird der Verstand ausgeschaltet und du kannst auf die Dinge zugreifen die bisher noch im Unbewussten verborgen lagen.

Vorteile:

- **Transparenz:** Deine Antworten auf die Satzanfänge machen dir deine Gedanken und Gefühle unverfälscht bewusst. Damit durchblickst du immer mehr und mehr dein Innenleben und gewinnst ein besseres Verständnis für dich selbst.
- **Schnelligkeit:** Die Satzergänzungsmethode ist ein Werkzeug, mit dem du wirklich schnell einen Zugang zu dir selbst findest und deine Gefühle und Gedanken zu Tage fördern kannst.
- **Tiefe:** Ansonsten unzugängliche Gefühle und Gedanken werden aus dem Unterbewussten geholt und können dir wertvolle Erkenntnisse liefern.

Wie setzt du es konkret um?

Besorge dir einen Timer und stelle ihn auf 5 Minuten. Schreibe zu jedem der folgenden Satzanfänge über 5 Minuten alles auf, was dir dazu einfällt. Schnell und unzensiert. Diese Satzanfänge helfen dir dabei, deinen Gedanken, Bedürfnissen und Gefühlen auf die Spur zu kommen:

1. Wenn es etwas gäbe, das ich gerade gut gebrauchen könnte, ...
2. Wenn ich meinen innersten Bedürfnissen und Wünschen heute ein kleines bisschen mehr Bewusstheit entgegenbringe, ...
3. Wenn ich meinen Emotionen heute ein kleine bisschen mehr Bewusstheit entgegenbringe, ...

4. Wenn ich heute ein kleines bisschen mehr von der Person, die ich bin, zum Ausdruck bringen sollte, ...

Du kannst diese Methode auch für andere Themen, Fragestellungen oder Probleme nutzen, zu denen du deine tieferliegenden Gedanken herausfinden möchtest. Dann starte einfach mit Satzanfängen, die zu diesen Themen passen.

Problem-Skalierung

Worum geht's dabei?

Wie du einfacher loslassen kannst.

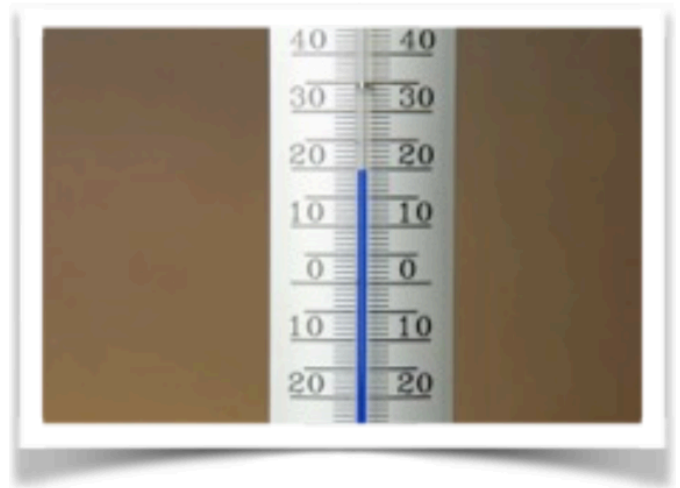
Was bringt es dir?

Eine Skalierung ist eine Methode, mit der du etwas in einen anderen Maßstab setzt. Dadurch verändert sich deine Sichtweise und du kannst dich leichter beruhigen, wenn du dich gerade ärgerst oder dich selbst mit sorgenvollen und belastenden Gedanken quälst.

Die Skalierung hilft dir dabei, ein wenig Abstand zu einem Problem zu gewinnen. Das erleichtert es dir, besonders in kleinen alltäglichen Situationen, die dich unnötigerweise aus der Ruhe bringen, ausgeglichen zu bleiben und schneller wieder zu dir zu finden. Eine Skalierung des Problems unterstützt dich also dabei, loszulassen und gelassener zu sein.

Wie wirkt es?

Die Skalierung eines Problems ist eine Form der psychischen Umdeutung (Reframing). Die psychologische Umdeutung ist eine Technik, die aus der systematischen Familientherapie stammt. Dabei geht es darum, Ereignisse oder Informationen einen anderen Rahmen zu geben als den, den wir ihnen spontan gegeben haben.



Das sind die Vorteile der Skalierung eines Problems:

- **Effektivität:** Die Skalierung eines Problems kann innerhalb weniger Sekunden einen Wechsel der Perspektive bewirken.
- **Verhältnismäßigkeit:** Die Technik unterstützt dich dabei, die Dinge wieder in ein richtiges Verhältnis zu rücken. Du kannst damit aus deinem Schwall von Gefühlen für einen Moment ausbrechen und so aus einem Elefanten wieder eine Mücke machen.
- **Veränderung der Denkgewohnheiten:** Wenn du die Technik regelmäßig nutzt, wirst du sie irgendwann von vornherein automatisch anwenden und auftretende Probleme sofort skalieren. Dadurch kannst du auf Dauer verhindern, dich spontan aus dem Gefühl heraus zu ärgern oder dir Sorgen zu machen. Du kannst damit deine Denkgewohnheiten erfolgreich verändern und schon von Beginn an gelassen bleiben.

Wie setzt du es konkret um?

So führst du konkret eine Skalierung eines Problems durch:

1. Formuliere dein Problem.
2. Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = wenig schlimm, 10 = es gibt nichts Schlimmeres): Wie schlimm ist die derzeitige Problemsituation für dich?
3. Im Verhältnis zum heutigen Tag: Wie problematisch ist diese Situation für dich?
4. Im Verhältnis zu der vergangenen Woche: Wie problematisch ist diese Situation für dich?
5. Im Verhältnis zum letzten Jahr: Wie problematisch ist diese Situation für dich?
6. Im Verhältnis zu deinem gesamten Leben: Wie problematisch ist diese Situation für dich?
7. Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie schlimm ist diese Situation jetzt noch für dich? Wie fühlt es sich an?

Achtung: Diese Technik eignet sich sehr gut für die Probleme des Alltags, wie z.B. den belegten Parkplatz, die lange Schlange im Supermarkt oder auch die schlechte Laune deines Arbeitskollegen. Sie eignet sich für Probleme, die eigentlich nicht so viel Raum bekommen sollten. Bei allen anderen Problemen solltest du sie daher nicht anwenden. Dies gilt vor allem bei schwerwiegenden Problemen wie z. B. einer Trennung, einem Jobverlust oder einem Todesfall.

Geschenk-Denken

Worum geht's dabei?

Wie du Tiefpunkte besser überstehen kannst.

Was bring es dir?

Beim Geschenk-Denken geht es darum, seine psychologische Widerstandskraft zu stärken. Je höher diese ist, desto besser gelingt es dir, Krisen und Tiefpunkte in deinem Leben zu überwinden. Beim Geschenk-Denken legt man bewusst den Fokus auf die positiven Seiten einer belastenden Situation.

Das Geschenk-Denken ist ein Denkmuster, das man trainieren kann. Es hilft dir dabei, konstruktiv mit Widrigkeiten und seelischen Schmerzen umzugehen. Dies kann z. B. nützlich sein, wenn du eine Trennung oder einen Jobverlust verarbeiten musst.

Wie wirkt es?

Psychologen haben in Langzeitstudien herausgefunden, dass psychologisch besonders widerstandsfähige Menschen ein solches Geschenk-Denken an den Tag legen.

Diese Menschen schauen bewusst auch nach den positiven Seiten der Krise. Dadurch gelingt es ihnen, Krisen rückblickend einen Sinn und damit eine tiefere Bedeutung für ihr Leben zu geben. Indem sie Krisen auf diese Weise in ihre Lebensgeschichte integrieren, gelingt es ihnen auch leichter, diese zu überwinden.



Das sind die Vorteile des Geschenk-Denkens:

- **positive Lebenseinstellung:** Durch den Fokus auf das Positive lernst du, eine konstruktive Perspektive einzunehmen. Du schaust nach den Lehren aus der Krise und kannst daran wachsen. Das erleichtert es dir, sie in Lebensgeschichten zu integrieren und etwas Positives daraus zu entwickeln.
- **Hoffnung:** Indem du den Blick auf das große Ganze wirfst und deiner Krise einen Sinn gibst, fällt es dir leichter, mit den seelischen Schmerzen umzugehen und auch Hoffnung zu schöpfen, dass es irgendwann wieder besser wird.
- **Training deiner Widerstandskraft:** Widrigkeiten im Leben werfen dich nicht so schnell aus der Bahn, du kannst seelische Schmerzen besser verwinden. Du schaffst es, schneller wieder aus dem tiefen Tal herauszukommen und dich nicht darin zu verlieren.

Wie setzt du es konkret um?

Verschiebe deinen Fokus auf das Positive, indem du bewusst nach dem „Geschenk“ im Schlechten suchst. Stelle dir dafür ganz konkrete Fragen wie:

- Was ist das Gute daran?
- Was kann ich daraus lernen?
- Was ist das „Geschenk“ darin?

Fange an, dieses Denkmuster an kleinen alltäglichen Ärgernissen und Missgeschicken einzuüben. Zum Beispiel wenn deine Bahn Verspätung hat oder du einen Strafzettel bekommen hast. Überlege so lange, bis dir wenigstens ein Punkt dazu einfällt. Beispielsweise so etwas wie: „Vielleicht rase ich weniger und vermeide dadurch in Zukunft einen Unfall.“ Eine weitere Möglichkeit das Geschenk-Denken zu trainieren: Rufe dir Krisen aus deiner Vergangenheit in Erinnerung und suche darin das Positive.

Achtung: Dieser Tipp ist nicht geeignet, falls du gerade mitten in einer schweren Krise steckst. Erst sobald der Schmerz nicht mehr vollkommen überwältigend ist, lässt sich in der Vergangenheit manchmal auch etwas Sinnvolles oder Gutes entdecken. Dafür braucht es allerdings einigen zeitlichen Abstand.

8. Lifehack:

Wenn-dann-Pläne

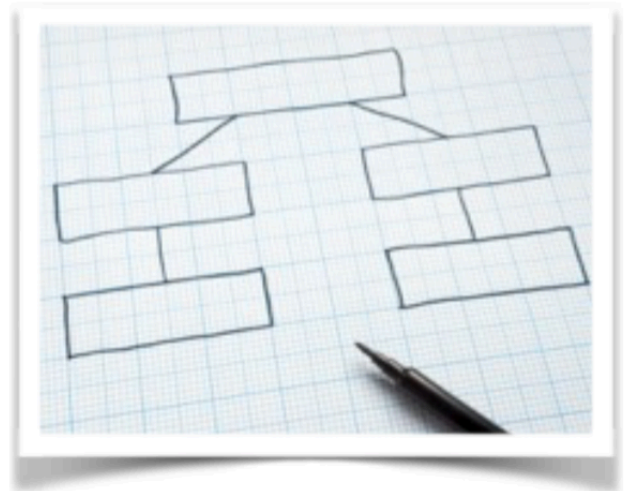
Worum geht's dabei?

Wie du ein Ziel wirklich erreichst.

Was bringt es dir?

Wenn-dann-Pläne helfen dir dabei, deine Ziele wirklich in die Tat umzusetzen und erfolgreich dein Verhalten zu ändern.

Dies kann z.B. hilfreich sein, wenn du in bestimmten Situationen gerne mutiger sein willst oder wenn du dich gesünder ernähren möchtest.



Wie wirkt es?

Der Psychologe Peter Gollwitzer hat herausgefunden, dass Wenn-dann-Pläne zu einer besseren Zielerreichung führen können.

Das sind die Vorteile von Wenn-dann-Plänen:

- **Mehr bewusste Handlung:** Das Formulieren eines Wenn-dann-Planes erhöht die Aufmerksamkeit für „kritische Situationen“, in denen zielgerichtetes Verhalten notwendig ist (keinen Kuchen essen, auch wenn er mir angeboten wird). Solche Situationen werden nach der Formulierung eines Wenn-dann-Planes häufiger bewusst erkannt und das gewünschte Verhalten wird dementsprechend auch häufiger abgerufen.

- **Einfachheit:** Wenn-dann-Pläne beziehen sich spezifisch auf konkrete Situationen und geben dafür eine Handlungsmöglichkeit vor.
- **Automatisierung:** Wenn-dann-Pläne helfen dabei, zielführende Verhaltensweisen zu automatisieren, so dass die Verhaltensweisen irgendwann unbewusst ablaufen.

Wie setzt du es konkret um?

Bei Wenn-dann-Sätzen verknüpfst du ganz konkrete und spezifische „kritische Situationen“ mit einem gewünschten Verhalten, das dein Ziel unterstützt.

Formuliere einen entsprechenden Wenn-dann-Satz für deine Zielsetzung beispielsweise so:

1. Wenn mir jemand eine Zigarette anbietet, dann werde ich antworten: „Nein, vielen Dank, mein Onkel ist gerade an Lungenkrebs gestorben und ich habe deshalb aufgehört zu rauchen.“
2. Wenn mir mein Chef wieder diese unsortierten Unterlagen gibt, dann werde ich mutig sein und sagen: „Chef, ich brauche diese Unterlagen in Zukunft bitte sortiert.“
3. Wenn mich wieder meine Unlust, für die Prüfung zu lernen, überkommt, dann setze ich mich an den Schreibtisch und fange erstmal nur mit 15 Minuten an.

So gehst du ganz konkret vor:

1. Erstelle einen Wenn-dann-Plan für die am häufigsten vorkommende kritische Situation, die deine Zielerreichung in Gefahr bringt.
2. Übe den Wenn-dann-Satz bewusst ein. So lange, bis das gewünschte Verhalten automatisiert ist und unbewusst abläuft.
3. Erstell dann einen weiteren Wenn-dann-Plan für eine weitere kritische Situation, die deine Zielerreichung verhindert, usw.

Basisminute

Worum geht's dabei?

Wie du in einer Minute Achtsamkeit übst.

Was bringt es dir?

Mehr Achtsamkeit hilft dir dabei, häufiger Glücksmomente in deinem Leben zu erleben sowie einen guten Umgang mit Stress zu finden.



Die Basisminute ist eine „achtsame Minute“, in der du dich von der Hektik des Alltags zurückziehst und dich rein auf die Atmung konzentrierst. Indem du das tust, holst du dich ganz in den jetzigen Augenblick und schenkst deinem Geist dadurch eine kurze Erholungspause von deinen Gedanken.

Eine solche „Erholungspause“ ermöglichst es dir, auch in Alltag deine Batterien wieder aufzuladen sowie stressigen Situation mit einer entspannteren Haltung entgegenzutreten. Außerdem öffnest du durch die Basisminute deine Wahrnehmung für den Augenblick und schenkst deinem Leben dadurch mehr Intensität.

Wie wirkt es?

Meditation ist eine Möglichkeit, um mehr Achtsamkeit in dein Leben zu bringen. Die Basisminute ist eine Form von Meditation. Sie wurde von Martin Boroson entwickelt. Dabei geht es darum, eine Minute lang einfach nur „zu sein“, statt ständig etwas „zu tun“.

Regelmäßige Meditation hat nachweislich viele positive Effekte. Sie ist dazu in der Lage, deine Stimmung zu heben, Ängste und Depressionen zu lindern, dein Immunsystem zu stärken sowie ein positives Lebensgefühl zu fördern. Dazu braucht es gar nicht viel. Eine tägliche Basisminute kann schon einen echten Unterschied machen.

Das sind die Vorteile der Basisminute:

- **Alltagstauglichkeit:** Sie ist sehr kurz und lässt sich dadurch sehr gut und einfach in jeden Alltag integrieren.
- **Einfachheit:** Mit einer Basisminute kannst du sofort anfangen. Du brauchst keinen Kurs, keinen Lehrer und kein Vorwissen, um sofort mehr Achtsamkeit in dein Leben zu bringen.
- **Effizient durch Fokus:** Die Effekte einer langen Meditation sind nicht notwendigerweise besser als die einer kurzen Basisminute. Denn man kann sich auf eine Minute sehr gut einlassen und für eine Minute lang den Fokus auf den Atem halten.

Wie setzt du es konkret um?

1. Suche dir einen Platz, an dem du vollkommen ungestört bist. Stelle auch dein Telefon leise.
2. Wähle eine Sitzposition, die du gut eine Minute halten kannst. Setze dich am besten auf eine harte Oberfläche wie z. B. den Boden oder eine Stuhlkante. Lehne dich nicht an. Richte dich im Sitzen auf.
3. Stelle einen Wecker oder eine Stoppuhr auf exakt eine Minute. Es ist wichtig einen Wecker zu nutzen, damit du für diese Minute komplett die Zeit vergessen kannst. Über wirklich nur für eine Minute.
4. Schließe die Augen und atme langsam ein und aus. Vertiefe dich in deinen Atem. Tue das so lange, bis der Wecker klingelt. Dann beende die Übung.

5. Wenn du zwischendurch abgelenkt bist, dann mache dir darüber keine Gedanken, sondern vertiefe dich einfach wieder in deinen Atem.
6. Über die Basisminute jeden Tag wenigsten ein Mal.

Aufwärtsspirale Selbstvertrauen

Worum geht's dabei?

Wie du dein Selbstvertrauen steigerst.

Was bringt es dir?

Die Aufwärtsspirale des Selbstvertrauens besteht aus gezielten Aktionen, mit denen du dein Selbstvertrauen eigenhändig Stück für Stück steigern kannst.

Je mehr du an dich selbst glaubst und je mutiger du bist, desto besser gelingt es dir auch, dein Potential zu entfalten. Ein gesundes Selbstvertrauen hilft dir dadurch in den unterschiedlichsten Lebenssituationen. Zum Beispiel dabei, einen Partner kennenzulernen, beruflich aufzusteigen oder auch gesunde Beziehungen zu anderen Menschen zu führen.

Wie wirkt es?

Selbstvertrauen entsteht, wenn du die reale Erfahrung machst, dass dein Tun etwas bringt und dein Handeln Wirkung hat. Selbstvertrauen entsteht, wenn du dir selbst zeigst, dass du etwas erreichen, bewegen und verändern kannst. Das hat der Psychologe James Laird in mehreren Versuchen nachgewiesen. Wenn du dir also gezielt Dinge vornimmst und auch erfolgreich umsetzt, kannst du dein Selbstvertrauen stetig steigern.



Das sind die Vorteile der Aufwärtsspirale des Selbstvertrauens:

- **Selbstverantwortung:** Mit der Aufwärtsspirale des Selbstvertrauens nimmst du dein Leben wieder ganz bewusst selbst in die Hand. Du übernimmst Verantwortung für dich selbst und dein Leben. Dieses Gefühl von Einfluss verbessert deine Lebensqualität enorm.
- **Klarheit:** Die Aufwärtsspirale folgt einem klaren Prinzip von Ursache und Wirkung, das man sehr einfach befolgen kann. Du tust etwas und erhältst dafür direkt auch ein positives Ergebnis in Form eines verbesserten Selbstvertrauens.
- **Leichtigkeit:** Die Aufwärtsspirale des Selbstvertrauens basiert auf dem Prinzip der kleinen Schritte und ist dadurch nahezu ein Selbstgänger. Es ist leicht, sein Selbstvertrauen auf diese Art und Weise Tag für Tag zu steigern.

Wie setzt du es konkret um?

Bei der Aufwärtsspirale des Selbstvertrauens steigerst du dein Selbstvertrauen durch gezielte Aktionen. Es ist wichtig, dass es sich bei der Aktion um einen ganz kleinen Schritt handelt. Um einen Schritt, den du also ganz problemlos an einem Tag umsetzen kannst.

1. Stelle dir also jeden Morgen, wenn du in den Spiegel schaust, eine der folgenden Fragen. Was könnte ich heute konkret tun,
 - um mich selbst ein kleines bisschen toller zu finden?
 - um mich selbst ein kleines bisschen mehr zu respektieren?
 - um ein kleines bisschen stolz auf mich zu sein?
2. Überlege dir also für eine dieser Fragen 1 bis maximal 3 Aktionen, die du heute auch wirklich konkret umsetzen kannst und die im Zweifel nur 5 Minuten benötigen.
3. Setze eine der Aktionen heute um. Bewirke durch dein Handeln etwas.
4. Bevor du heute ins Bett gehst, klopf dir mit deiner Hand auf die Schulter und sage dir: „Das hast du gut gemacht!“
5. Starte morgen von vorn und setze so deine Aufwärtsspirale in Gang.

6 Motivationsfragen

Worum geht's dabei?

Wie du dich mit 6 Fragen selbst motivierst

Was bringt es dir?

Immer wenn du dich gerade nicht aufraffen kannst oder dich nicht motivieren kannst, mit einer Aufgabe anzufangen, dann kannst du die hilfreichen 6 Motivationsfragen durchgehen.

Wenn du dich blockiert fühlst oder etwas schon länger vor dir herschiebst, dann können dir diese Fragen wieder Triebkraft geben.

Die 6 Motivationsfragen helfen dir dabei, Klarheit zu gewinnen und dich selbst wirksam für etwas zu motivieren.

Wie wirkt es?

Die 6-Motivationsfragen-Methode wurde vom amerikanischen Psychologen Michael Pantalon entwickelt. Seine „Instant Influence“-Methode wird in Krankenhäusern eingesetzt, wenn drogen- und alkoholabhängige Menschen in der Notaufnahme landen. Dort haben Ärzte und Pflegekräfte nur wenige Minuten Zeit, um die Menschen davon zu überzeugen, ihren Lebenswandel zu ändern. Die Methode ist sehr erfolgreich und wissenschaftlich abgesichert.

Später hat man herausgefunden, dass diese Methode auch excellent für die Selbstmotivation funktioniert.



Das sind die Vorteile der 6 Motivationsfragen:

- **Raffinesse:** Die 6-Motivationsfragen-Methode wirkt hypnotisch, weil sie uns nicht zu überreden versucht. Sie bringt unser Ziel mit unseren Werten in Verbindung. Der Prozess setzt dabei auf Selbstbestimmung und Freiwilligkeit.
- **Wertorientierung:** Der Prozess aktiviert eine der wichtigsten Kräfte in uns, unsere Werte. Dadurch erreicht diese Methode in kurzer Zeit ihre große Wirksamkeit.
- **Allgemeingültigkeit:** Die 6 Motivationsfragen bieten einen strukturierten, konkreten und methodischen Ansatz, den jeder ohne Vorwissen einsetzen kann. Der Prozess ist keine Kunst und es braucht auch keine Übung, damit er funktioniert.

Wie setzt du es konkret um?

Wenn du einen Moment hast, wo du dich selbst zu etwas motivieren möchtest, dich aber blockiert fühlst, dann kannst du dir möglichst schriftlich die folgenden 6 Fragen stellen.

1. Was könnte ein möglicher Grund sein, das zu tun?
2. Auf einer Skala von 1 bis 10, wie bereit bin ich, in den nächsten Tagen mit dieser Sache anzufangen?
3. Warum habe ich keine niedrigere Zahl gewählt?
4. Stell dir vor, du hättest es bereits getan, was wären dann wahrscheinlich die positiven Folgen?
5. Warum ist mir das wichtig?
6. Was wäre ein erster Schritt, wenn ich anfangen wollen würde?

Kontraintuitives Argumentieren

Worum geht's dabei?

Wie du andere Menschen von etwas überzeugst

Was bring es dir?

Oft ist es notwendig, dass wir jemanden von unserer Meinung überzeugen, sei es im Beruf oder auch in deiner Partnerschaft.

Kontraintuitives Argumentieren kann dabei helfen, mehr Offenheit bei deinem Gesprächspartner zu erzeugen. Und Offenheit ist die Grundbedingung dafür, dass du deinen Gesprächspartner von deiner Meinung überzeugen kannst.

Kontraintuitives Argumentieren erleichtert es dir somit, andere Menschen von deiner Meinung zu überzeugen.

Wir wirkt es?

Beim kontraintuitiven Argumentieren hörst du dir die Argumente der Gegenmeinung respektvoll und offen an, ohne in irgendeiner Form Widerspruch zu signalisieren (kein Kopfschütteln etc.). Du erkennst die Argumente, die für die Gegenmeinung sprechen, freimütig an.



Wenn du solche Offenheit signalisierst, führt das dazu, dass dein Gegenüber dir deiner Meinung auch mehr Offenheit entgegenbringen wird. Und das führt dazu, dass du dein Gegenüber besser von deiner Meinung überzeugen kannst.

Das sind die Vorteile des kontraintuitiven Argumentierens:

- **Gesprächskultur:** Kontraintuitives Argumentieren vermittelt deinem Gegenüber das Gefühl, gehört zu werden. Und das fördert die gute und wertschätzende Diskussions- und Gesprächskultur.
- **Glaubwürdigkeit:** Wenn du die Vorteile der Gegenmeinung offen anerkennt und dann trotzdem eine andere Meinung vertrittst, dann wirken deine Gegenargumente sehr viel stärker, weil du die Meinung des anderen nicht einfach nur abtust. Deine Meinung wirkt dadurch sehr viel durchdachter als die Meinung deines Gegenübers. Das stärkt deine Position und hilft dir dabei, andere auf deine Seite zu bringen.
- **Konsensfähigkeit:** Indem du die Vorteile der Gegenmeinung anerkennt, machst du deinem Gegenüber ein Zugeständnis. Dadurch lässt du das Gegenüber sein Gesicht wahren, auch wenn dein Gesprächspartner seine Meinung nicht durchsetzen kann. Das eröffnet die Möglichkeit für einen Konsens.

Wie setzt du es konkret um?

1. Gib deinem Gegenüber die Möglichkeit, zuerst seine Meinung zum Thema zu sagen.
2. Auch wenn du zu diesem Zeitpunkt innerlich bereits eine andere Meinung vertrittst, dann unterbrich dein Gegenüber nicht, sondern höre ihm weiterhin respektvoll zu.
3. Zeige eine leichte Zustimmung für die Argumente, die für die Gegenmeinung sprechen, indem du z. B. leicht nickst.

4. Wenn du an der Reihe bist, dann erkennst du die Argumente, die für die Gegenmeinung sprechen, offen an, erklärst aber, warum du deine Meinung trotzdem für besser hältst.

Das waren 12 unserer besten Lifehacks. 12 Tricks und Kniffe, die du wie ein Schweizer Taschenmesser immer dann anwenden kannst, wenn du dein Leben ein kleines, aber entscheidendes Stückchen besser, leichter oder schöner machen möchtest.

Ein Schweizer Taschenmesser nützt dir nur selten etwas, wenn du es zu Hause in der Schublade hast. Besser hat man es immer dabei, um im Fall der Fälle gewappnet zu sein.

Deswegen lohnt es sich auch, die Lifehacks immer parat zu haben. Dazu haben wir dir zu jedem Lifehack ein kleines Kärtchen vorbereitet. Auf dem steht das Wichtigste ganz kurz zusammengefasst. Drucke dir die Kärtchen einfach aus und schneide sie aus. Wähle deine liebsten und vielversprechendsten Lifehacks aus. Und Sorge dafür, dass du sie immer dabei hast. So selbstverständlich wie dein Portemonnaie, deine Hausschlüssel oder dein Handy.

1. Lifehack: Lebenszeit-Kalender

Trage in einen Kalender ein:

1. Was habe ich heute erlebt?
2. Welche wichtigen Gedanken hatte ich heute?
3. Welches besondere Gespräch habe ich heute geführt?
4. Was hat mich heute bewegt: Filme, Bücher, Musik?
5. Wie ging es mir heute?

2. Lifehack: Liebevolle Tat

1. Wovon weißt du sicher, dass dein Partner es sehr gern mag?
2. Welche der 5 Beziehungssprachen funktioniert bei deinem Partner gut? (Lob und Anerkennung; Zweisamkeit; Geschenke; Hilfsbereitschaft; Zärtlichkeit)
3. Wie könnte die liebevolle Tat in dieser Beziehungssprache aussehen?
4. Setze eine solche Tat um und achte auf die Reaktion deines Partners. Ist deine liebevolle Tat angekommen?
5. Falls ja, tu mehr davon und verbessere so deine Beziehung! Falls nein, probiere es noch mal mit einer anderen „Beziehungssprache“.

3. Lifehack: Persönliches Mantra

1. Welchen Grundsatz möchtest du im Alltag mehr beherzigen? (Gelassener werden)
2. Formuliere dazu ein ganz persönliches Mantra. („Ruhe und Bedacht“)
3. Übe dieses Mantra mindestens 3 Mal am Tag ein. Erinnerung dich daran.
4. Wende dieses Mantra in kritischen Situationen an.

4. Lifehack: Tipp-Trance-Induktion

1. Suche dir einen Platz, an dem du ungestört bist.
2. Wähle eine Sitzposition, die du gut halten kannst.
3. Schließe die Augen und tippe dir bei geschlossenen Augen abwechselnd mit der linken Hand auf den rechten Oberschenkel und mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel.
4. Zähle dabei im Kopf von 10 bis 0 runter.
5. Richte die Aufmerksamkeit dabei auf das Tippen.
6. Wiederhole diesen Vorgang 3-4 Mal. So lange, bis du einen Trancezustand erreicht hast und sehr entspannt bist.
7. Löse die Trance wieder auf, indem du die Augen langsam öffnest und einen tiefen Atemzug nimmst.



5. Lifehack: Satzergänzungsmethode

1. Nimm dir einen Satzanfang, zu dem du deine tieferliegenden Gedanken herausfinden möchtest. Schreibe ihn auf ein Blatt Papier.
2. Stelle dir einen Timer auf 5 Minuten.
3. Schreibe zu jedem der folgenden Satzanfänge über 5 Minuten alles auf, was dir dazu einfällt. Schnell und unzensiert.
4. Beispielfragen:
 - Wenn es etwas gäbe, das ich gerade gut gebrauchen könnte, ...
 - Wenn ich heute ein kleines bisschen mehr von der Person, die ich bin, zum Ausdruck bringen sollte, ...

6. Lifehack: Problem-Skalierung

1. Formuliere dein Problem.
2. Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie schlimm ist die derzeitige Problemsituation für dich?
3. Im Verhältnis zum heutigen Tag, zu der vergangenen Woche, zum letzten Jahr: Wie problematisch ist diese Situation für dich?
4. Im Verhältnis zu deinem gesamten Leben: Wie problematisch ist diese Situation für dich?
5. Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie schlimm ist diese Situation jetzt noch für dich? Wie fühlt es sich an?

7. Lifehack: Geschenk-Denken

1. Verschiebe deinen Fokus auf das Positive, indem du bewusst nach dem „Geschenk“ im Schlechten suchst.
2. Was ist das Gute daran?
3. Was kann ich daraus lernen?
4. Was ist das „Geschenk“ darin?

8. Lifehack: Wenn-dann-Pläne

1. Erstelle einen Wenn-dann-Plan für die am häufigsten vorkommende kritische Situation, die deine Zielerreichung in Gefahr bringt.
2. Übe den Wenn-dann-Satz bewusst ein. So lange, bis das gewünschte Verhalten automatisiert ist und unbewusst abläuft.
3. Erstelle dann einen weiteren Wenn-dann-Plan für eine weitere kritische Situation, die deine Zielerreichung verhindert, usw.



9. Lifehack: Basisminute

1. Suche dir einen ungestörten Platz.
2. Wähle eine Sitzposition die du gut für eine Minute halten kannst.
3. Stelle einen Wecker oder eine Stoppuhr auf exakt eine Minute.
4. Schließe die Augen und atme langsam ein und aus. Vertiefe dich in deinen Atem. Tu das so lange, bis der Wecker klingelt. Dann beende die Übung.

10. Lifehack: Aufwärtsspirale Selbstvertrauen

1. Stelle dir jeden Morgen eine der folgenden Fragen: Was könnte ich heute konkret tun, ...
 - um mich selbst ein bisschen toller zu finden?
 - um mich selbst ein kleines bisschen mehr zu respektieren?
 - um ein kleines bisschen stolz auf mich zu sein?
2. Überlege dir für eine dieser Fragen 1 bis maximal 3 Aktionen, die du heute auch wirklich konkret umsetzen könntest und die im Zweifel nur 5 Minuten benötigen.
3. Setze eine der Aktionen heute um.

11. Lifehack: 6 Motivationsfragen

Mit diesen 6 Fragen kannst du dich selbst motivieren:

1. Was könnte ein möglicher Grund sein, das zu tun?
2. Auf einer Skala von 1 bis 10, wie bereit bin ich, in den nächsten Tagen mit dieser Sache anzufangen?
3. Warum habe ich keine niedrigere Zahl gewählt?
4. Stell dir vor, du hättest es bereits getan, was wären dann wahrscheinlich die positiven Folgen?
5. Warum ist mir das wichtig?
6. Was wäre ein erster Schritt, wenn ich anfangen wollen würde?

12. Lifehack: Kontraintuitives Argumentieren

1. Gib deinem Gegenüber die Möglichkeit, zuerst seine Meinung zum Thema zu sagen.
2. Unterbrich dein Gegenüber nicht, sondern höre ihm weiterhin respektvoll zu.
3. Zeige leichte Zustimmung, indem du z. B. leicht nickst.
4. Wenn du an der Reihe bist, dann erkenne die Argumente, die für die Gegenmeinung sprechen, offen an, erkläre aber, warum du deine Meinung trotzdem für besser hältst.

