

Fokusthema: Werde endlich produktiv

Neues Jahr, neues Glück

Wie du dieses Jahr das tust, was dir wirklich wichtig ist

mit Alexandra Matzke

12. Januar 2021





**Neues Jahr, neues
Glück –
Wie du 2021 das
tust, was dir
wirklich, wirklich
wichtig ist**

alexandramatzke.com

**[GUTE]
VORSÄTZE SIND
BULLSHIT!**

[Gute] Vorsätze sind Bullshit, weil:

1. Kampf: Gewohnheiten vs. Wille

[Gute] Vorsätze sind Bullshit, weil:

1. Kampf: Gewohnheiten vs. Wille
2. Morgen, morgen...

[Gute] Vorsätze sind Bullshit, weil:

1. Kampf: Gewohnheiten vs. Wille
2. Morgen, morgen...
3. Vorsatz = Wunsch = unverbindlich

[Gute] Vorsätze sind Bullshit, weil:

1. Kampf: Gewohnheiten vs. Wille
2. Morgen, morgen...
3. Vorsatz = Wunsch = unverbindlich
4. Zu viele Baustellen!

[Gute] Vorsätze sind Bullshit, weil:

1. Kampf: Gewohnheiten vs. Wille
2. Morgen, morgen...
3. Vorsatz = Wunsch = unverbindlich
4. Zu viele Baustellen!
5. Ist es überhaupt DEIN Vorsatz?



Lass uns loslegen!

Lass uns loslegen!

**Für die 1. Übung
brauchst du:**

Lass uns loslegen!

**Für die 1. Übung
brauchst du:**

3 Blätter + 1 Stift

Was nervt?

Was nervt?

**Schreib' alles auf, was
dich im Leben nervt.
Alles!**

Was nervt?

**Schreib' alles auf, was
dich im Leben nervt.**

Alles!

7 Minuten Zeit



Was wünschst du dir?

Was wünschst du dir?

**Schreib' auf: alles, was
du im Leben haben +
erleben möchtest.**

Was wünschst du dir?
Schreib' auf: alles, was
du im Leben haben +
erleben möchtest.

7 Minuten Zeit



Nervzettel

Nervzettel

Streiche 3 Dinge an, die
dich am meisten nerven

Nervzettel

Streiche 3 Dinge an, die
dich am meisten nerven

Möglichst intuitiv

Wünsche-Zettel

Wünsche-Zettel

Streiche die 3 Dinge an,
die du dir am meisten
wünschst

Wünsche-Zettel

Streiche die 3 Dinge an,
die du dir am meisten
wünschst

Folge deinem Gefühl!

Vergleichen

Vergleichen

**Gibt es auf beiden
Zetteln Themen, die
zusammenhängen?**

Filtern

Filtern

Fasse die Ergebnisse auf
dem 3. Zettel
zusammen

Filtern

Fasse die Ergebnisse auf
dem 3. Zettel
zusammen

Maximal 6 Themen!

**Springt dir ein Thema
direkt ins Auge?**

**Springt dir ein Thema
direkt ins Auge?**

**Wenn ja, dann ist das
DEIN Thema**

**Springt dir ein Thema
direkt ins Auge?**

**Wenn nein, markiere
die 3 wichtigsten**

**Jetzt nimm' dir die
ersten beiden vor:**

Jetzt nimm' dir die
ersten beiden vor:

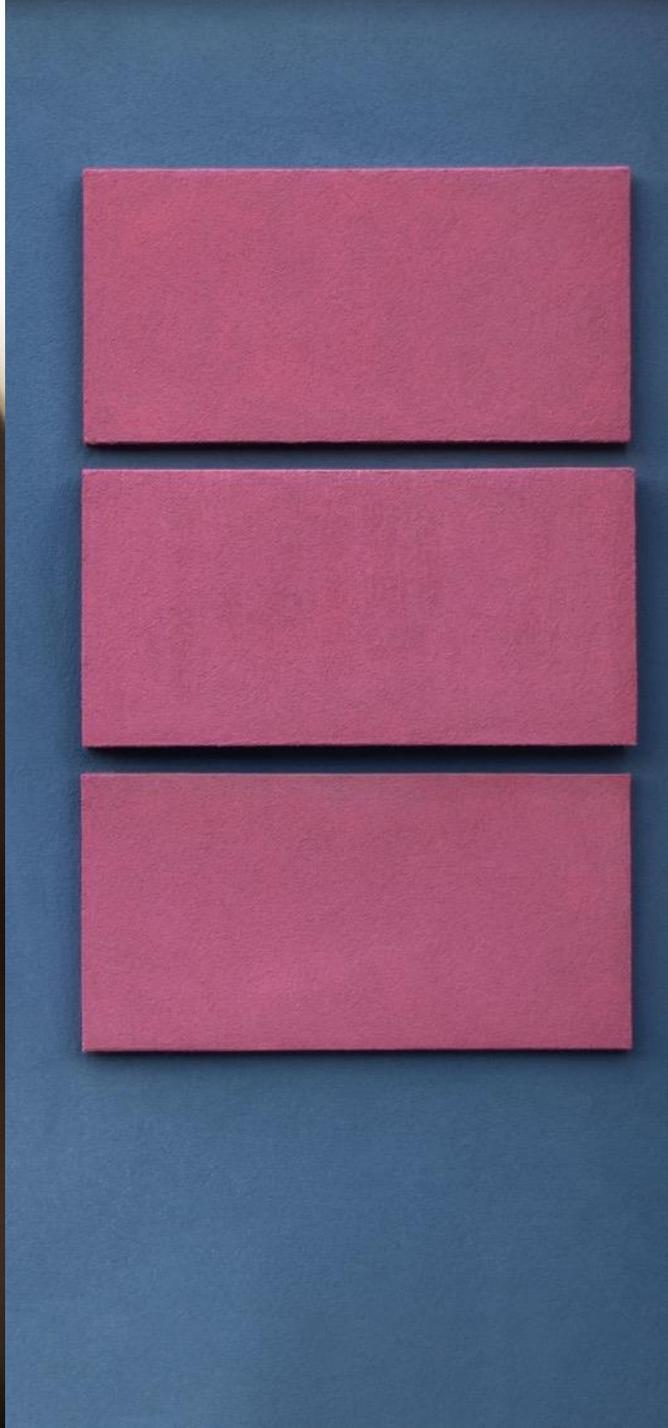
Wenn du dich für 1
entscheiden MÜSSTEST,
welches wäre das?

**Entscheide dich jetzt
nochmal und**

**Entscheide dich jetzt
nochmal und**

**mach' das gleiche mit
dem übriggebliebenen und
dem 3. Thema**

PRIORISIERE!





YEAH!!

Für die nächste
Übung brauchst du:

Für die nächste
Übung brauchst du:

2 Blätter + 1 Stift

Zettel 1

**Wilde
Träume**

Zettel 2

Einwände



Ein Wunder ist
geschehen:
Alles ist möglich!

Ein Ziel
ist ein Wunsch
mit einer Deadline.
[Napoleon Hill]



Formuliere dein Ziel

Formuliere dein Ziel

Was?

Wann?

Wo?

Wie?

Dein Ziel:

Was? Wann? Wo? Wie?

Beispiele:

- Ich gehe gut gelaunt und mit Spaß zwei Mal in der Woche, am Dienstag und Freitag, für jeweils 1,5 Stunden – oder mehr – zum Sport.
- Innerhalb der nächsten 6 Monate finde ich einen Job, der zu meiner Leidenschaft passt, mich fordert und mich meinen finanziellen Zielen näher bringt.

Checkliste

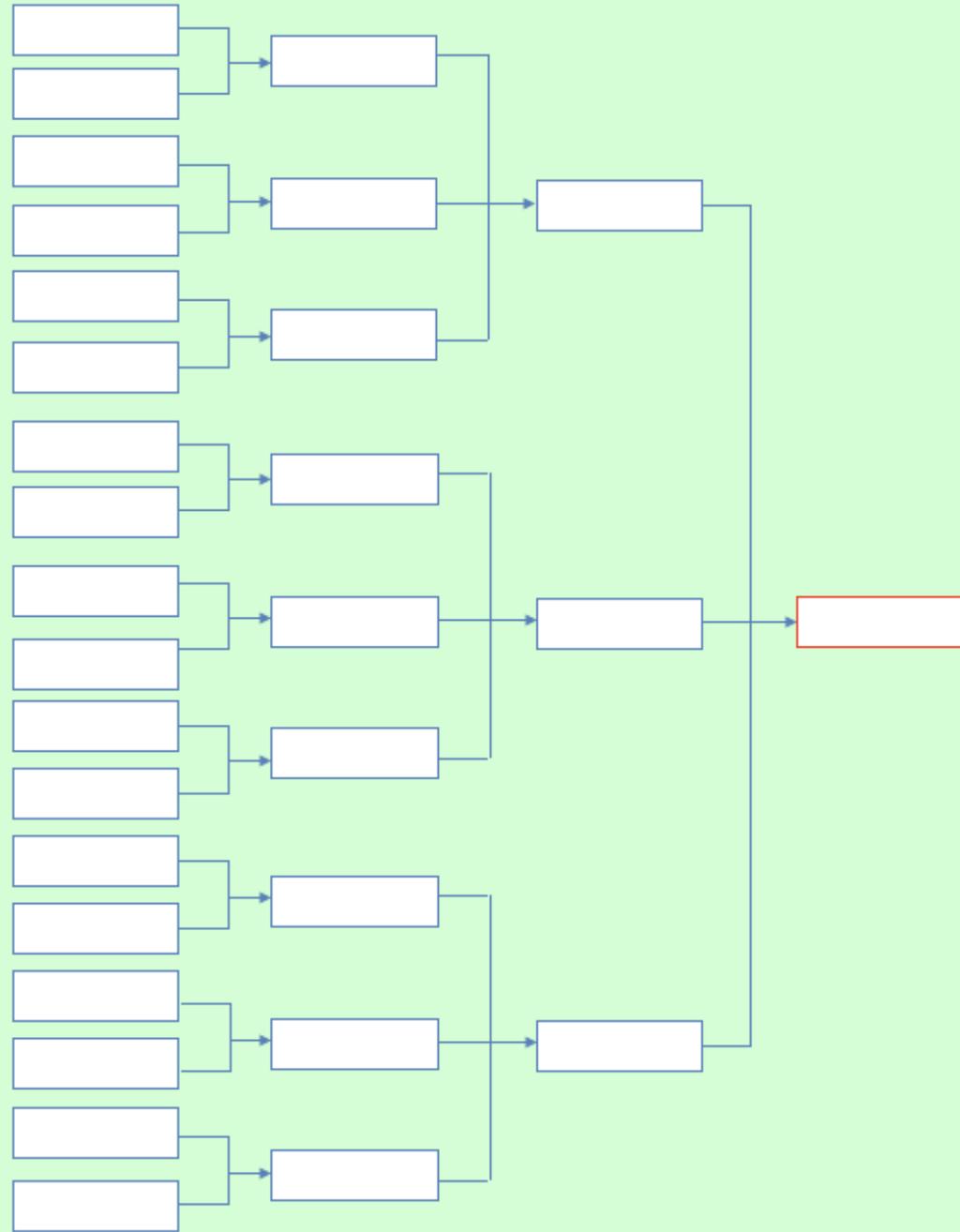
- Macht mich dieses Ziel zufriedener und glücklicher?
- Ist das Ziel konkret und klar formuliert?
- Weiß ich genau, woran ich erkenne, dass ich das Ziel erreicht habe?
- Ist das Ziel wirklich attraktiv für mich? (Motiviert es mich?: Welche Vorteile habe ich davon, wenn ich dieses Ziel erreicht habe? Was hat mein Ziel für wunderbare Folgen für mich und andere?)
- Ist das Ziel positiv formuliert?
- Ist das Ziel mit einem Termin versehen?
- Ist das Ziel realistisch und erreichbar?
- Kann ich es unabhängig von anderen erreichen?

Werte

Warum tue
ich, was ich
tue?



Harmonie	Freiheit	Verantwortung	Glück	Ruhm	Gleichmut	Lust	Großzügigkeit
Mitgefühl	Macht	Sinn	Leichtigkeit	Freude	Leidenschaft	Kompetenz	Selbstbestimmung
Ruhe	Fairness	Gelassenheit	Offenheit	Loyalität	Natürlichkeit	Humor	Geborgenheit
Stabilität	Würde	Spiritualität	Gesundheit	Austausch	Zuverlässigkeit	Frieden	Herausforderung
Ehrgeiz	Kraft	Begeisterung	Veränderung	Tradition	Bescheidenheit	Genuss	Kommunikation
Ordnung	Hingabe	Verbindlichkeit	Entwicklung	Güte	Sicherheit	Schönheit	Achtsamkeit
Vitalität	Demut	Dankbarkeit	Spielen	Integrität	Nachhaltigkeit	Tiefe	Einzigartigkeit
Wandel	Toleranz	Akzeptanz	Wandel	Perfektion	Zärtlichkeit	Lebenslust	Wertschätzung
Vielfalt	Achtung	Sinnlichkeit	Ästhetik	Charisma	Sportlichkeit	Wissen	Hilfsbereitschaft
Reichtum	Einsicht	Häuslichkeit	Weisheit	Liebe	Engagement	Fülle	Beständigkeit
Rücksicht	Erfolg	Aufregung	Offenheit	Lust	Flexibilität	Spaß	Großzügigkeit
Klarheit	Geld	Besonnenheit	Tradition	Präzision	Menschlichkeit	Ausdauer	Glaubwürdigkeit
Familie	Kinder	Effektivität	Leistung	Heimat	Behutsamkeit	Zuversicht	Beharrlichkeit
Natur	Treue	Bewusstheit	Ehrlichkeit	Hoffnung	Optimismus	Frieden	Weltbürger sein
Effizienz	Mut	Beweglichkeit	Vernetzung	Schutz	Gemeinschaft	Integration	Weiterentwicklung
Balance	Fleiß	Lebensfreude	Klugheit	Eleganz	Zugehörigkeit	Neugierde	Ausgeglichenheit
Einssein	Lachen	Fröhlichkeit	Phantasie	Wärme	Natürlichkeit	Träumen	Verbundenheit
Geduld	Kultur	Besonnenheit	Freundschaft	Innovation	Gerechtigkeit	Sozial sein	Ernsthaftigkeit
Sorgfalt	Intimität	Unabhängigkeit	Herzlichkeit	Kreativität	Leidenschaft	Erfolg	



Harmonie	Freiheit	Verantwortung	Glück	Ruhm	Gleichmut	Lust	Großzügigkeit
Mitgefühl	Macht	Sinn	Leichtigkeit	Freude	Leidenschaft	Kompetenz	Selbstbestimmung
Ruhe	Fairness	Gelassenheit	Offenheit	Loyalität	Natürlichkeit	Humor	Geborgenheit
Stabilität	Würde	Spiritualität	Gesundheit	Austausch	Zuverlässigkeit	Frieden	Herausforderung
Ehrgeiz	Kraft	Begeisterung	Veränderung	Tradition	Bescheidenheit	Genuss	Kommunikation
Ordnung	Hingabe	Verbindlichkeit	Entwicklung	Güte	Sicherheit	Schönheit	Achtsamkeit
Vitalität	Demut	Dankbarkeit	Spielen	Integrität	Nachhaltigkeit	Tiefe	Einzigartigkeit
Wandel	Toleranz	Akzeptanz	Wandel	Perfektion	Zärtlichkeit	Lebenslust	Wertschätzung
Vielfalt	Achtung	Sinnlichkeit	Ästhetik	Charisma	Sportlichkeit	Wissen	Hilfsbereitschaft
Reichtum	Einsicht	Häuslichkeit	Weisheit	Liebe	Engagement	Fülle	Beständigkeit
Rücksicht	Erfolg	Aufregung	Offenheit	Lust	Flexibilität	Spaß	Großzügigkeit
Klarheit	Geld	Besonnenheit	Tradition	Präzision	Menschlichkeit	Ausdauer	Glaubwürdigkeit
Familie	Kinder	Effektivität	Leistung	Heimat	Behutsamkeit	Zuversicht	Beharrlichkeit
Natur	Treue	Bewusstheit	Ehrlichkeit	Hoffnung	Optimismus	Frieden	Weltbürger sein
Effizienz	Mut	Beweglichkeit	Vernetzung	Schutz	Gemeinschaft	Integration	Weiterentwicklung
Balance	Fleiß	Lebensfreude	Klugheit	Eleganz	Zugehörigkeit	Neugierde	Ausgeglichenheit
Einssein	Lachen	Fröhlichkeit	Phantasie	Wärme	Natürlichkeit	Träumen	Verbundenheit
Geduld	Kultur	Besonnenheit	Freundschaft	Innovation	Gerechtigkeit	Sozial sein	Ernsthaftigkeit
Sorgfalt	Intimität	Unabhängigkeit	Herzlichkeit	Kreativität	Leidenschaft	Erfolg	

Gute Gefühle



Ein positives
Mindset
macht's
leichter

**Welche positiven
Gefühle will ich ab heute
möglichst oft spüren?**

Welche positiven Gefühle will ich ab heute möglichst oft spüren?

Liebe	Ruhe	Gesundheit	Offenheit	Fairness	Souveränität	Fröhlichkeit	Selbstvertrauen
Energie	Kraft	Selbstsicherheit	Gelassenheit	Abwechslung	Hilfsbereitschaft	Friede	Aufmerksamkeit
Freude	Klarheit	Dankbarkeit	Begeisterung	Zuneigung	Optimismus	Vitalität	Ausgelassenheit
Interesse	Heiterkeit	Sicherheit	Anerkennung	Freiheit	Entspannung	Seligkeit	Stabilität
Motivation	Neugier	Warmherzigkeit	Enthusiasmus	Freundschaft	Leidenschaft	Inspiration	Glückseligkeit
Dynamik	Schutz	Vollkommenheit	Vertrauen	Harmonie	Selbständigkeit	Verständnis	Anpassungsfähigkeit
Respekt	Güte	Ergriffenheit	Geborgenheit	Energie	Spontaneität	Ehrlichkeit	Gelassenheit
Zuversicht	Mut	Authentizität	Zufriedenheit	Weisheit	Verlässlichkeit	Vergnügen	Flexibilität
Reinheit	Spaß	Zugehörigkeit	Beschwingtheit	Euphorie	Furchtlosigkeit	Leben	Entschlossenheit
Faszination	Erfolg	Zielsicherheit	Bescheidenheit	Mitgefühl	Sinnlichkeit	Herzlichkeit	Ausgeglichenheit
Präsenz	Rücksicht	Wertschätzung	Wertfreiheit	Würde	Aufrichtigkeit	Behaglichkeit	Unbeschwertheit
Lebenslust	Reife	Beharrlichkeit	Freundlichkeit	Toleranz	Ungezwungenheit	Großzügigkeit	Wahrhaftigkeit
Erfüllung	Fürsorge	Lockerheit	Erstaunen	Produktivität	Wissbegierde	Beständigkeit	Konzentration
Akzeptanz	Stärke	Stille	Hoffnung	Geduld	Kreativität	Nähe	Überschwang

Welches sind die 3 wichtigsten
Gefühle, um mein Ziel zu erreichen?

Welches sind die 3 wichtigsten Gefühle, um mein Ziel zu erreichen?

Um täglich mehr von diesen 3 Gefühlen zu fühlen, formuliere 5 Möglichkeiten:

„Ich spüre jedes Mal Gefühl XY, wenn ich...

1) _____ oder 2) _____ oder...

Wie erreiche ich mein Ziel?



Schreib auf ein Blatt:

Mein Ziel

Lassen

— ...

— ...

Tun

— ...

— ...

I FEEL
LIKE
MAKIN'
DREAMS
COME
TRUE

Zusammenfassung

- **Mein Ziel:**
- ***Mein Motto (optional):***
- **Meine 3 Alpha-Werte:**
- **Meine 3 wichtigsten Gefühle, um mein Ziel zu erreichen:**
- **Und je 5 Möglichkeiten, wie ich sie täglich mehr spüre:**
- **Tun- | Lassen-Übersicht**

**MOTIVATION
IST
BULLSHIT!**

Alexandra Matzke

BrainwashKonfetti

Ich helfe Menschen in schwierigen Lebens- und Arbeitssituationen wieder in ihre eigene Kraft zu kommen, an sich zu glauben und aus vollem Herzen zu leben!

Alles, was du brauchst, steckt bereits in dir♥

**Melde dich gerne für ein kostenloses
Kennenlern-Coaching!**



alexandramatzke.com

Dein nächstes Webinar

So bin ich eben! Im Job Typgerecht arbeiten im Team

Referent: Dr. Christian Bernreiter | Vorstand der DGfB, Führungsexperte und Geschäftsführer

Wann: 19. Januar 2021, 18:00 Uhr

Anmelden kannst du dich über unser Kundenportal unter „Meine Termine“!



Weitere Termine
findest du im
Kundenportal!