

# ADVENTSKALENDER



24 IMPULSE

FÜR DEINEN PERSÖNLICHEN WANDEL IM 2026

**SK**GROUP

# Deine Adventsreise durch 6 Phasen des Wandels



Das Jahr neigt sich dem Ende zu – ein Moment, um innezuhalten und bewusst nach vorn zu blicken. Wandel passiert nicht von heute auf morgen. Er ist ein Prozess, der Zeit, Reflexion und die richtigen Impulse braucht. Genau dafür haben wir diesen Adventskalender entwickelt:

**24 Türchen, 6 Themenblöcke, eine Reise vom Rückblick bis zur Umsetzung.**



## 1 | Den Rückblick wagen

Bevor wir uns ins Neue stürzen, lohnt es sich, kurz zurückzuschauen.  
Dies gibt dir Klarheit über deine Ausgangslage und stärkt deine Basis für nächste Schritte.



## 2 | Den Horizont weiten

Wandel beginnt im Kopf und deshalb weiten wir gemeinsam deinen Blick:  
Du löst dich von alten Mustern, übst Perspektivwechsel und entdeckst neue Chancen.



## 3 | Den inneren Kompass ausrichten

Aus den vielen Möglichkeiten wählst du die, die dir wirklich wichtig sind.  
Du setzt dir klare Prioritäten und richtest deine Energie auf das Wesentliche.



## 4 | Das innere Feuer entfachen

Jeder Wandel bringt Unsicherheiten und Rückschläge mit sich.  
Deshalb stärkst du deine Resilienz und findest den tieferen Sinn hinter deinen Zielen.



## 5 | Die richtigen Verbindungen knüpfen

Veränderung gelingt selten allein, weshalb es essenziell ist, Ziele klar und offen zu kommunizieren, Beziehungen zu stärken und von anderen zu lernen.



## 6 | Das Neue im Alltag verankern

Aus den ersten Schritten sollen nachhaltige Veränderungen werden.  
Du entwickelst Gewohnheiten und feierst Erfolge, damit Wandel Teil deines Alltags wird.

### Und so geht's:

An jedem Adventstag öffnest du einen Impuls und nimmst dir etwa 10 Minuten Zeit für dich und deinen Wandel. Lies die Anleitung zur Mini-Aufgabe und setze sie Schritt für Schritt um. Auf deinem Blatt hast du genug Platz für deine Gedanken. Manche Aufgaben greifen Ergebnisse früherer Impulse auf (z. B. *Tag 1: Mini-Meditation*), um deinen Wandel stimmig zu begleiten.

**Viel Freude auf deiner Adventsreise.**





DEN RÜCKBLICK WAGEN

## Mini-Meditation zur Jahresbilanz

Das Jahr bewusst abschliessen und Klarheit gewinnen.

- 1 | Finde einen ruhigen Ort und setze dich bequem hin.
- 2 | Stelle einen Timer auf 5–10 Minuten.
- 3 | Schliesse die Augen und atme ein paar Mal tief durch.
- 4 | Lass das vergangene Jahr wie einen Film vorbeiziehen – von Januar bis Dezember.
- 5 | Welche Momente waren schön? Welche herausfordernd? Wo bist du gewachsen?
- 6 | Wenn der Timer klingelt, atme tief ein und öffne langsam die Augen.
- 7 | Halte anschließend in Stichpunkten deine wichtigsten Eindrücke fest.

JAHRESRÜCKBLICK IN STICHWORTEN



#2



## DEN RÜCKBLICK WAGEN

### Werte-Radar

Eigene Werte bewusst machen und prüfen, wie stark man sie lebt.

- 1 | Notiere 5–8 Werte, die dir wichtig sind. (z. B. Familie, Freiheit, Kreativität, Gesundheit)
- 2 | Bewerte jeden Wert auf einer Skala von 1–10:  
1 = gar nicht gelebt im letzten Jahr, 10 = vollkommen gelebt im letzten Jahr.
- 3 | Markiere 1–3 Werte mit einer niedrigen Bewertung (unter 6).
- 4 | Überlege dir, was du 2026 konkret tun kannst, um diesen Wert stärker zu leben.
- 5 | Notiere ein paar umsetzbare Massnahmen.
- 6 | Hänge deine Liste als Erinnerung und Motivation sichtbar auf.

WERT	BEWERTUNG	MASSNAHMEN
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



#3



DEN RÜCKBLICK WAGEN

## Mentale Inventur

**Ungesunde Glaubenssätze erkennen und hilfreiche Überzeugungen stärken.**

- 1 | Wähle 3–5 wiederkehrende Glaubenssätze, die dich im letzten Jahr gebremst haben.  
(z. B. «Ich bin nicht gut genug.»)
- 2 | Was spricht gegen diesen Glaubenssatz? Kennst du Beispiele, die ihn entkräftet?
- 3 | Schreibe je eine hilfreiche Alternative zu jedem der negativen Glaubenssätze.  
(z. B. «Ich wachse mit jeder Herausforderung.»)
- 4 | Lies dir die neuen Sätze laut vor – mindestens dreimal.
- 5 | Wähle den Satz, der dich am meisten stärkt, und schreibe ihn gross auf einen Zettel.
- 6 | Hänge den Zettel gut sichtbar für den Alltag auf. (z. B. am Spiegel im Bad)

### HINDERLICHER GLAUBENSSATZ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### UNTERSTÜTZENDER GLAUBENSSATZ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





#4



DEN RÜCKBLICK WAGEN

## Energie-Bilanz

Energiequellen und -räuber erkennen, um den Alltag bewusster zu planen.

- 1 | Notiere alles, was dir 2025 Kraft gegeben hat. (z. B. Sport, Freunde, Natur)
- 2 | Notiere alles, was dir Energie entzogen hat. (z. B. belastende Aufgaben, Social Media)
- 3 | Markiere je zwei Punkte, die dich besonders gestärkt bzw. geschwächt haben.
- 4 | Überlege dir Folgendes:
  - Was möchtest du 2026 gezielt häufiger tun?
  - Was kannst du reduzieren oder abgeben?
- 5 | Notiere je einen konkreten Schritt, den du für mehr Energie umsetzen möchtest.

### ENERGIEGEBER

---

---

---

---

---

---

---

---

### ENERGIEFRESSER

---

---

---

---

---

---

---

---

### KONKRETE MASSNAHMEN

---

---





DEN HORIZONT WEITEN

## Drei-Perspektiven-Methode

Neue Blickwinkel einnehmen und festgefahrene Sichtweisen aufbrechen.

1 | Notiere eine Herausforderung, die dich beschäftigt. (Tag 1: Mini-Meditation)

2 | Versetze dich in folgende drei Perspektiven:

- Ich-Perspektive: Wie sehe ich die Situation? Was fühle ich dabei?
- Mitbeteiligte Perspektive: Wie könnte eine beteiligte Person das Ganze sehen?
- Neutrale Perspektive: Wie würde ein:e Aussenstehende:r die Situation sehen?

3 | Lies dir alle drei Sichtweisen durch.

4 | Überlege dir, welche neuen Gedanken oder Möglichkeiten sich daraus ergeben.

5 | Notiere einen konkreten nächsten Schritt, den du ausprobieren möchtest.

AKTUELLE HERAUSFORDERUNG

SITUATION AUS ICH-PERSPEKTIVE

NÄCHSTE SCHRITTE

SITUATION AUS MITBETEILIGTER PERSPEKTIVE

NÄCHSTE SCHRITTE

SITUATION AUS NEUTRALER PERSPEKTIVE

NÄCHSTE SCHRITTE



#6



DEN HORIZONT WEITEN

## Was wäre wenn?

Kreativ denken und mutige, unkonventionelle Optionen entdecken.

- 1 | Wähle eine Herausforderung, bei der du feststeckst. (*Tag 1: Mini-Meditation*)
- 2 | Stelle dir mehrmals die Frage: «Was wäre, wenn...?» und formuliere drei verrückte, extreme oder völlig ungewöhnliche Lösungen: ganz egal, wie unrealistisch sie wirken. (z. B. «Was wäre, wenn ich unlimitedes Budget hätte?» oder «Was wäre, wenn ich morgen neu anfangen müsste?»)
- 3 | Lies deine Ideen durch und überlege, welche Teile davon funktionieren könnten.
- 4 | Notiere draus entstehend einen konkreten Ansatz, den du ausprobieren möchtest.

HERAUSFORDERUNG

WAS WÄRE, WENN:

WAS WÄRE, WENN:

WAS WÄRE, WENN:

KONKRETER ANSATZ BASIEREND AUF FUNKTIONIERENDEN TEILEN





DEN HORIZONT WEITEN

## Gegenteil-Strategie

Routinen aufbrechen und neue Wege erkennen.

- 1 | Wähle eine Gewohnheit, die dich einschränkt. (*Tag 3: Mentale Inventur*)  
(z. B. «Ich warte immer, bis andere den ersten Schritt machen.»)
- 2 | Frage dich, wie das genaue Gegenteil der Gewohnheit aussehen würde.  
(z. B. «Ich handle proaktiv und gehe voran.»)
- 3 | Stell dir vor, wie es sich anfühlen würde, dich einmal genau so zu verhalten.
- 4 | Lege einen Mini-Test fest:  
Wann und wo willst du das in den nächsten 48 Stunden ausprobieren?

### EINSCHRÄNKENDE GEWOHNHEIT

---

---

---

### GEGENTEILIGE GEWOHNHEIT

---

---

---

### MINI-TEST

WANN: ..... WO: .....







DEN HORIZONT WEITEN

## Brainstorm 10 Ideen

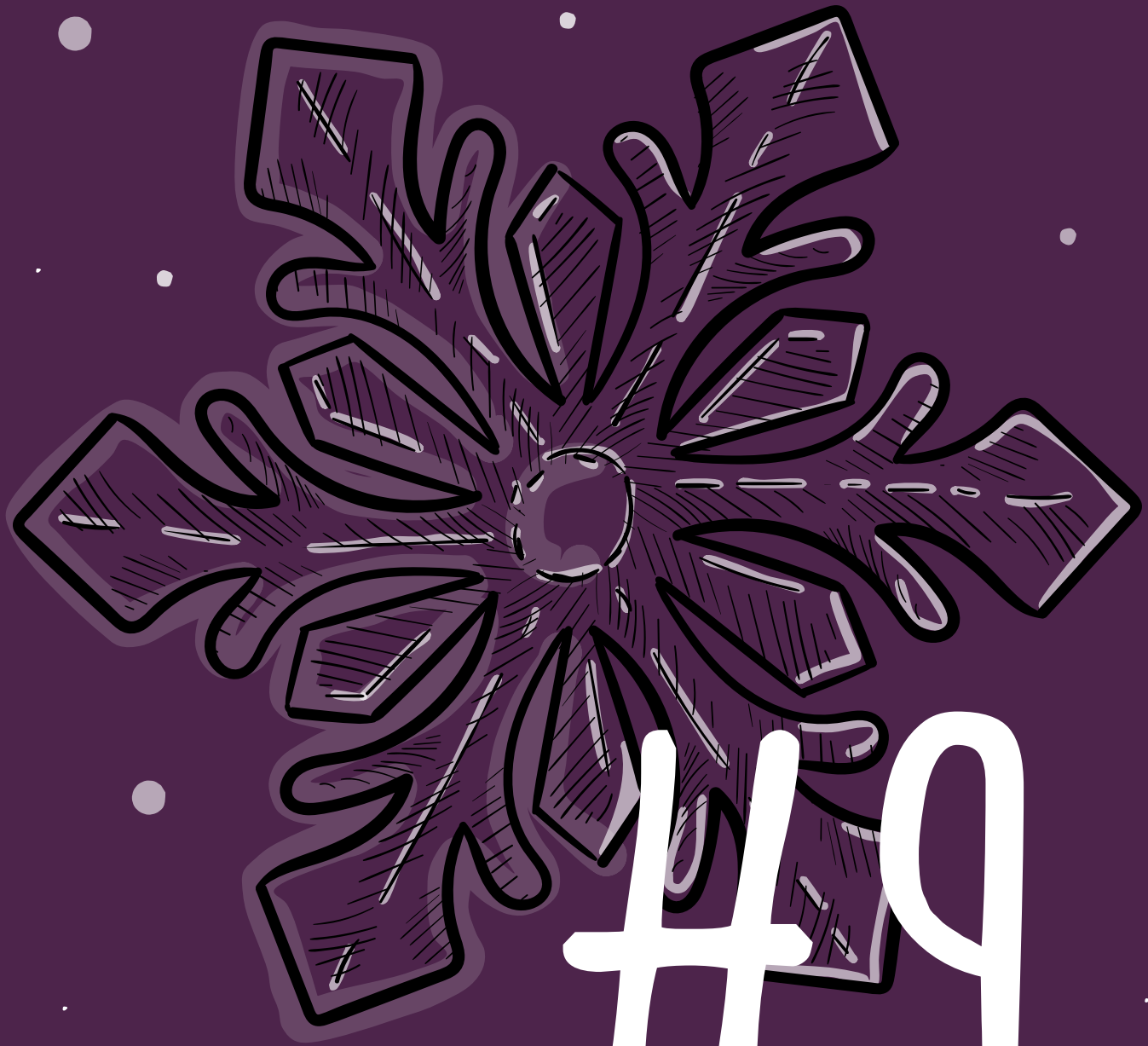
**Möglichst viele neue Lösungsansätze entwickeln – ohne Selbstzensur.**

- 1 | Notiere eine konkrete Frage. (*Tag 2: Werte-Radar; Tag 4: Energie-Bilanz*)  
(z. B. «Wie kann ich im nächsten Jahr mehr Zeit für mich haben?»)
- 2 | Stelle einen Timer auf 5 Minuten.
- 3 | Schreibe mindestens 10 Ideen auf – je spontaner, desto besser.  
Erlaube dir hierzu alles: verrückt, kreativ oder auch unrealistisch!
- 4 | Lies dir deine Liste durch und markiere zwei Ideen, die dich besonders ansprechen.
- 5 | Überlege dir, welcher erste kleine Schritt dich einer dieser Ideen näher bringt.

FRAGE

SPONTANE IDEEN

ERSTER KLEINER SCHRITT



#9



## DEN INNEREN KOMPASS AUSRICHTEN

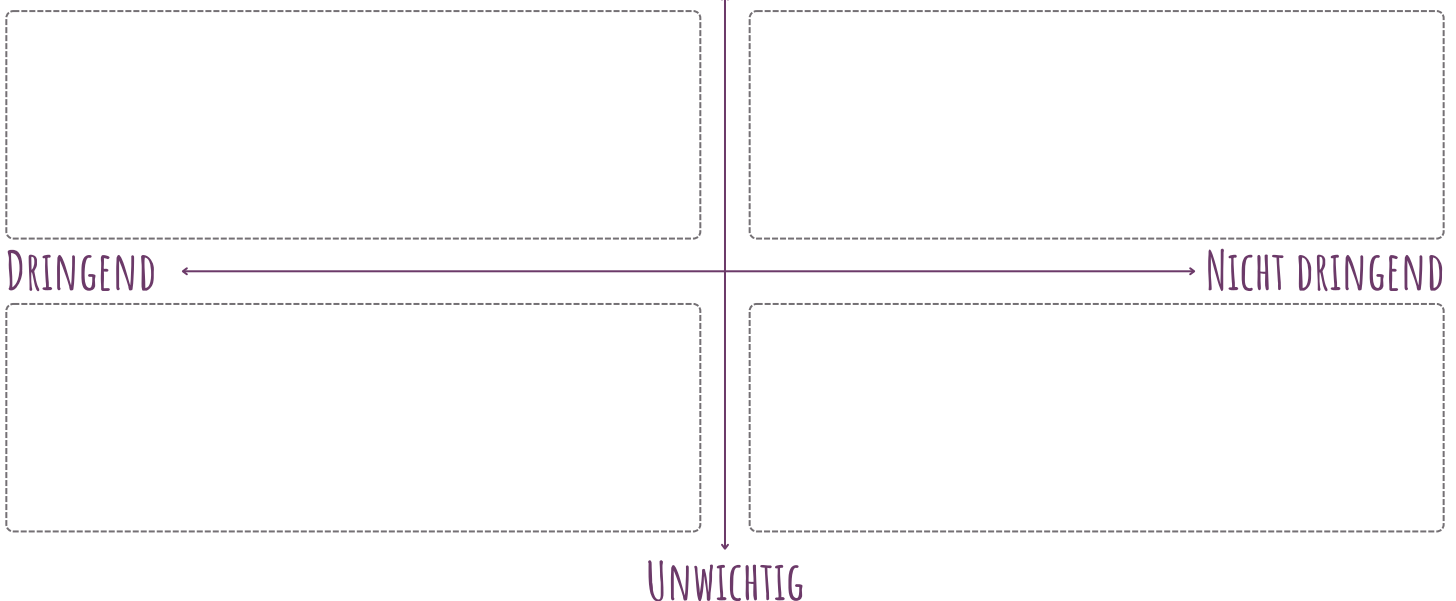
# Eisenhower-Prinzip

Klarheit darüber gewinnen, was wirklich zählt und was nicht.

- 1 | Notiere 8-12 Aufgaben oder Ideen, die dich gerade beschäftigen. (*Tag 8: Brainstorm*)
- 2 | Ordne jeden Punkt nach Wichtigkeit und Dringlichkeit in eines der vier Felder ein.
- 3 | Ziehe konkrete Konsequenzen:
  - Wichtig & Dringend: Sofort erledigen
  - Wichtig & Nicht dringend: Termin dafür setzen
  - Unwichtig & Dringend: Delegieren oder automatisieren
  - Unwichtig & Nicht dringend: Streichen
- 4 | Markiere deine nächste wichtige Aktion und setze sie zeitnah um.

### LISTE DER AUFGABEN ODER IDEEN


WICHTIG





#10



## DEN INNEREN KOMPASS AUSRICHTEN

### Top 3 Prioritäten

Den Fokus auf das Wesentliche setzen.

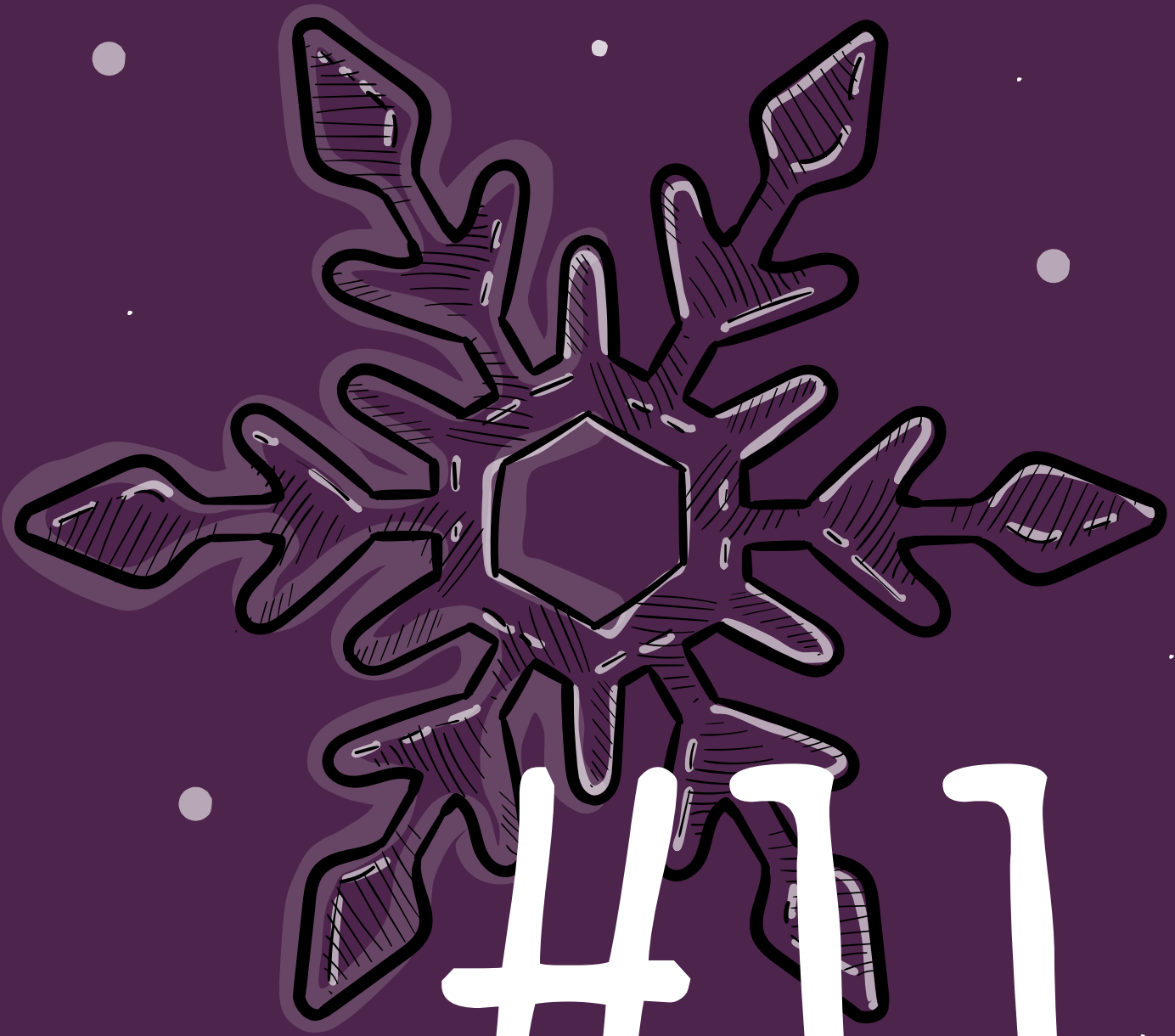
- 1 | Notiere 8-12 Dinge, die dir für das nächste Jahr wichtig sind. (Tag 9: Eisenhower)
- 2 | Frage dich:
  - Was bringt mich langfristig weiter?
  - Was passt zu meinen Werten? (Tag: 2: Werte-Radar)
- 3 | Wähle deine Top 3 Prioritäten und markiere sie deutlich.
- 4 | Schreibe zu jeder Priorität einen kurzen Satz, warum sie dir wichtig ist.

#### WICHTIGE DINGE

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

#### TOP 3 PRIORITÄTEN

1: .....	GRUND: .....
2: .....	GRUND: .....
3: .....	GRUND: .....



#11



## DEN INNEREN KOMPASS AUSRICHTEN

# Vision-Statements

**Kraftvolle Leitsätze für dein neues Jahr ausformulieren.**

- 1 | Liste deine Top 3 Prioritäten für 2026 auf. (*Tag 10: Top 3 Prioritäten*)  
(z. B. Gesundheit, Kreativität)
- 2 | Reflektiere deine Prioritäten:
  - Welcher innere Wert steckt hinter dieser Priorität? (*Tag 2: Werte-Radar*)
  - Was würdest du verlieren, wenn du diesem Bereich keine Priorität gibst?
  - Inwiefern zählt diese Priorität auf deine langfristige Lebensvision ein?
- 3 | Formuliere für jede Priorität ein Vision-Statement.  
(z. B. «Ich kümmere mich um meine Gesundheit, um mehr Energie für mein Leben zu haben.» oder «Ich lebe meine Kreativität frei und ohne Leistungsdruck.»)
- 4 | Lies deine Sätze laut vor und spüre nach, ob sie sich stimmig anfühlen – wenn nicht, feile weiter, bis sie dich wirklich ansprechen.

### TOP 3 PRIORITÄTEN & IHRE REFLEXIONEN

1:	.....	.....
2:	.....	.....
3:	.....	.....

### VISION-STATEMENT

1:	.....
2:	.....
3:	.....





#12



DEN INNEREN KOMPASS AUSRICHTEN

## Ziele-Bildcollage

**Ziele visuell verankern und positive Emotionen aktivieren.**

- 1 | Nimm die Vision-Statements deiner Prioritäten zur Hand. (*Tag 11: Vision-Statements*)
- 2 | Wähle dein Medium: Papier und Stift, eine Notiz-App oder ein Collage-Tool.  
(z. B. Canva, Pinterest, GoodNotes)
- 3 | Suche Bilder, Symbole, Begriffe oder Farben, die deine Ziele und deren Stimmung ausdrücken.
- 4 | Gestalte daraus eine intuitive Bildcollage: sie darf frei, spontan und unperfekt sein.
- 5 | Drucke die Collage bei Bedarf aus und platziere sie zur täglichen Erinnerung an einem Ort, den du regelmässig siehst.

### VISION-STATEMENT

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_



#13



## DAS INNERE FEUER ENTFACHEN

### Warum-Kaskade

#### Den tieferen Sinn eines Ziels entdecken.

- 1 | Wähle ein Ziel, das dir wirklich wichtig ist. (*Tag 10: Top 3 Prioritäten*)  
(z. B. «Ich möchte meine Morgenroutine verbessern»)
- 2 | Stelle dir fünfmal hintereinander die Frage: «Warum will ich das?»
- 3 | Notiere jede Antwort und nutze sie als Ausgangspunkt für das nächste 'Warum'.  
Warum? → Damit ich gleich morgens wichtige Aufgaben erledige.  
Warum? → Um abends mehr Freizeit zu haben.  
Warum? → Damit ich mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen kann.  
Warum? → Weil mir Beziehungen Energie geben und zu meiner Freude beitragen.
- 4 | Lies dir das letzte 'Warum' laut vor, denn es zeigt dir deinen tiefsten Antrieb.

ZIEL

---

WARUM-KASKADE

1. WARUM: 

---

2. WARUM: 

---

3. WARUM: 

---

4. WARUM: 

---

5. WARUM: 

---



#14



DAS INNERE FEUER ENTFACHEN

## Selbstmitgefühl

**Innere Kritik beruhigen und sich selbst mit mehr Freundlichkeit begegnen.**

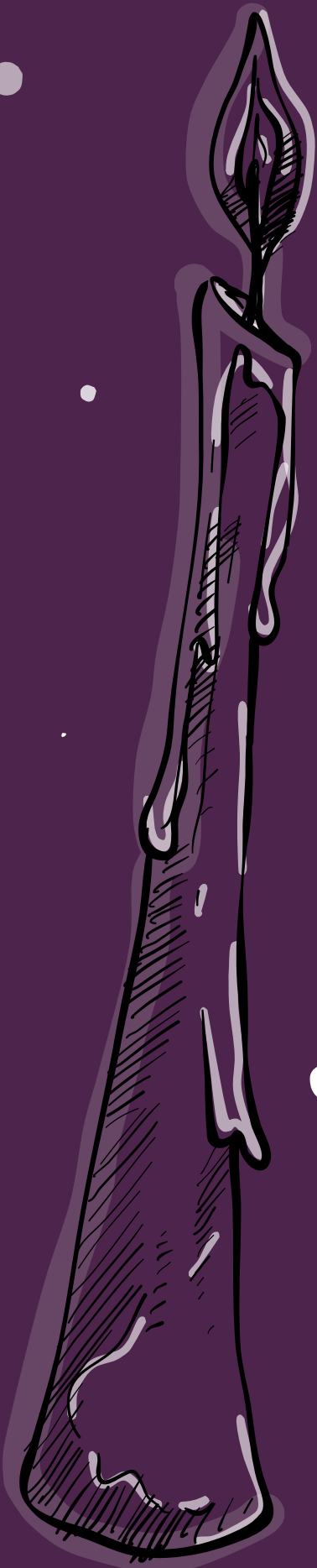
- 1 | Wähle eine Situation, in der du dich über dich geärgert hast. (*Tag 3: Mentale Inventur*)
- 2 | Stell dir vor, ein:e enge:r Freund:in würde dir genau diese Situation erzählen.
- 3 | Überlege dir, was du ihr/ihm sagen würdest – tröstend, ermutigend und ehrlich.
- 4 | Schreibe diese Worte auf, jedoch formuliert an dich selbst.
- 5 | Lies den Text in Ruhe mindestens zweimal durch und lasse ihn auf dich wirken.

### ÄRGERLICHE SITUATION

---

---

### AUFMUNTERNDE WORTE AN DICH SELBST



#15



## DAS INNERE FEUER ENTFACHEN

# Ressourcen-Check

Eigene Kraftquellen erkennen und gezielt einsetzen.

- 1 | Schreibe in jede Spalte 3–5 Einträge, die dich in schwierigen Zeiten unterstützen:
  - Menschen: Wer stärkt dich, hört dir zu oder inspiriert dich?
  - Aktivitäten: Welche Handlungen oder Gewohnheiten tun dir gut?
  - Orte: An welchen Orten tankst du Kraft?
- 2 | Markiere anschliessend in jeder Spalte die Ressource, die dir aktuell am meisten gibt.
- 3 | Überlege zum Schluss, welche dieser Ressourcen du für eine aktuelle Herausforderung in der nächsten Woche ganz bewusst nutzen möchtest und wie.

### MENSCHEN

---

---

---

---

---

### AKTIVITÄTEN

---

---

---

---

---

### ORTE

---

---

---

---

---

### BEWUSSTE RESSOURCENNUTZUNG

RESSOURCE: \_\_\_\_\_

WANN: \_\_\_\_\_

WIE: \_\_\_\_\_

HERAUSFORDERUNG: \_\_\_\_\_





#16



DAS INNERE FEUER ENTFACHEN

## Zukunftsanker

Einen stärkenden Satz finden, der dich durch schwierige Phasen trägt.

- 1 | Erwinnere dich an eine Situation, in der du verunsichert, entmutigt oder überfordert warst. (*Tag 1: Mini-Meditation*)
- 2 | Überlege dir Folgendes:
  - Was hättest du in diesem Moment gebraucht, um dich selbstsicherer zu fühlen?
  - Gab es Worte, die dich schon einmal in einer schwierigen Zeit getragen haben?
- 3 | Formuliere daraus einen kurzen und ermutigenden Satz, der glaubwürdig klingt.  
(z. B. «Ich darf mir Zeit lassen.» oder «Ich finde immer einen Weg.»)
- 4 | Gestalte deinen Satz auf Papier oder digital mit ansprechender Schrift und Farbe.
- 5 | Platziere ihn dort, wo du ihn täglich siehst: am Spiegel, als Smartphone-Hintergrund.
- 6 | Nutze deinen Zukunftsanker, wenn Zweifel auftauchen, und lies ihn dir laut vor.

### HERAUSFORDERUNG

.....

### REFLEXION

.....

.....

.....

.....

### ZUKUNFTSANKER

.....



#17



## DIE RICHTIGEN VERBINDUNGEN KNÜPFEN

# Ressourcen-Netzwerkkarte

Unterstützungsnetzwerke sichtbar machen und aktiv nutzen.

- 1 | Wähle ein Vorhaben. (*Tag 10: Top 3 Prioritäten*)
- 2 | Schreibe rund um dich – die Figur – alle Personen, Institutionen oder Plattformen, die dich in deinem Vorhaben unterstützen könnten. (z. B. Mentor:in, Podcast, Community)
- 3 | Wähle drei Ressourcen aus, die dir besonders wertvoll erscheinen.
- 4 | Überlege zu jeder:
  - Wie könntest du den Kontakt aktivieren oder vertiefen?
  - Was brauchst du konkret von dieser Quelle? (z. B. Rat, Motivation, Fachwissen)
- 5 | Notiere einen Schritt, um eine dieser Verbindungen in den nächsten Tagen zu nutzen.

VORHABEN: .....



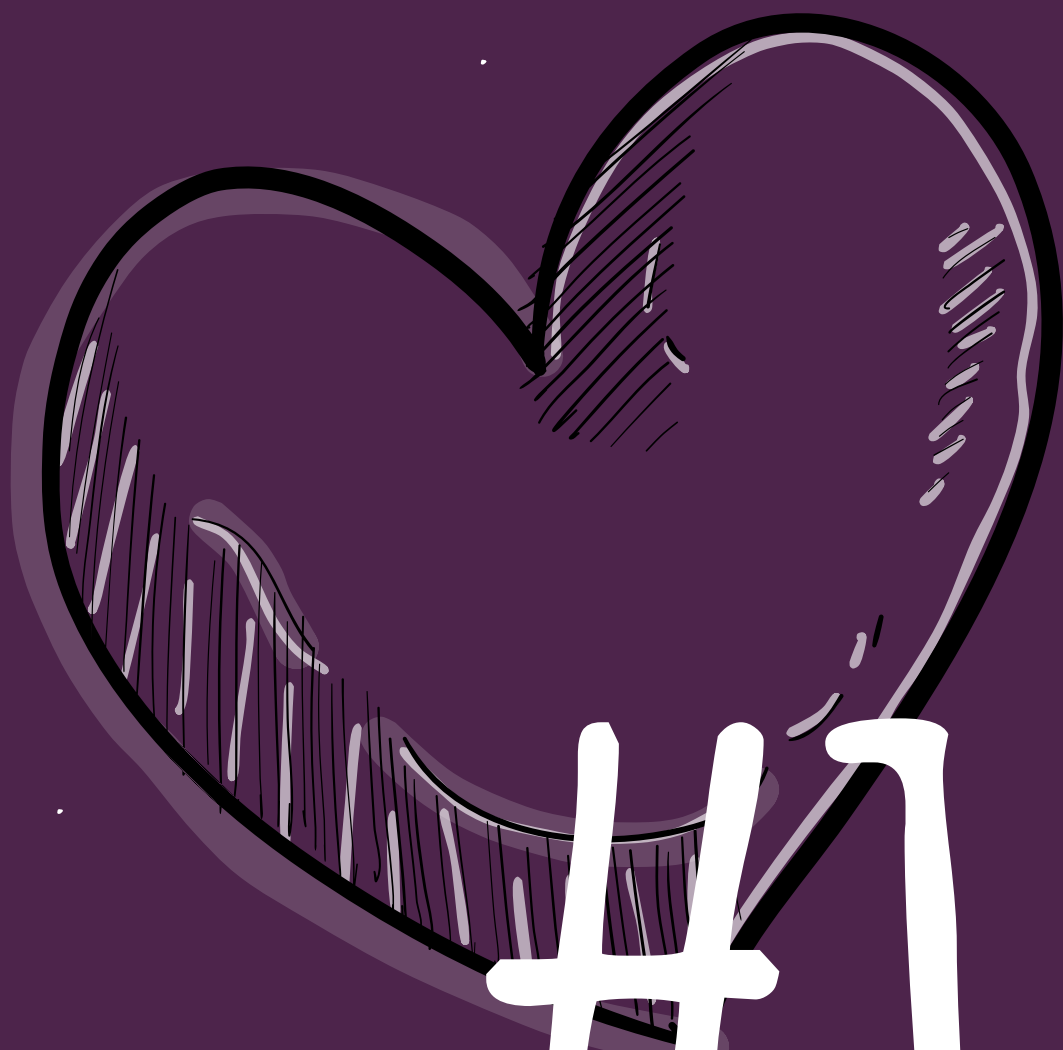
### RESSOURCENNUTZUNG

1: ..... AKTIVIERUNG: ..... INPUT: .....

2: ..... AKTIVIERUNG: ..... INPUT: .....

3: ..... AKTIVIERUNG: ..... INPUT: .....

KONKRETER SCHRITT: .....



#18



## DIE RICHTIGEN VERBINDUNGEN KNÜPFEN

# Kooperations-Ideen

**Gemeinsam mehr erreichen, statt allein strampeln.**

- 1 | Wähle ein Ziel aus, das dir für 2026 besonders wichtig ist. *(Tag 10: Top 3 Prioritäten)*
- 2 | Überlege dir, mit wem du enger zusammenarbeiten könntest, um dieses Ziel leichter, schneller oder kreativer zu erreichen.
- 3 | Erstelle eine Liste mit drei potenziellen Personen oder Teams und ergänze:
  - Was verbindet euch? (z. B. gemeinsame Interessen, Ziele, Werte, Erfahrungen)
  - Was könntet ihr gemeinsam starten, entwickeln oder verbessern?
  - Was könnt ihr voneinander lernen oder euch gegenseitig geben?
- 4 | Wähle eine Person aus der Liste aus und nimm Kontakt auf. (z. B. Anruf, E-Mail)

ZIEL

KOOPERATIONSLISTE

1: .....

.....

2: .....

.....

3: .....

.....



#19



## DIE RICHTIGEN VERBINDUNGEN KNÜPFEN

### Offene Botschaft

**Veränderungsimpulse klar, respektvoll und konstruktiv ausdrücken.**

- 1 | Wähle eine Situation, in der du dir Veränderung wünschst. (*Tag 10: Top 3 Prioritäten*)  
(z. B. mehr Fokus in Meetings)
- 2 | Strukturiere deine Botschaft in vier klaren Schritten:
  - 1: «Ich empfinde ...» – Beschreibe ehrlich, wie du dich fühlst.
  - 2: «Mir ist wichtig ...» – Nenne den dahinterliegenden Wert oder das Anliegen.
  - 3: «Ich wünsche mir ...» – Formuliere klar, was du dir vorstellst.
  - 4: «Konkret schlage ich vor ...» – Biete eine umsetzbare Idee an.
- 3 | Schreibe deine Botschaft vollständig auf, um deine Gedanken zu sortieren.
- 4 | Lies dir die Botschaft vor und prüfe, ob sie klar und wertschätzend klingt.
- 5 | Fixiere einen Zeitpunkt, um deine Botschaft mit der betreffenden Person zu teilen.

SITUATION: .....

ICH EMPFINDE: .....

MIR IST WICHTIG: .....

ICH WÜNSCHE MIR: .....

KONKRET SCHLAGE ICH VOR: .....

BOTSCHAFT





#20



## DIE RICHTIGEN VERBINDUNGEN KNÜPFEN

# Wertschätzung

**Beziehungen stärken durch ehrliche und persönliche Anerkennung.**

- 1 | Nenne eine Person, die dich 2025 besonders unterstützt, inspiriert und begleitet hat.
- 2 | Erwinnere dich an konkrete Situationen:
  - Wann genau hat diese Person dir geholfen oder dich inspiriert?
  - Was hat sie gesagt oder getan, das dir besonders gutgetan hat?
  - Welche Wirkung hatte das auf dich oder dein Jahr?
- 3 | Formuliere deine Botschaft in einem Brief oder einer Mail – persönlich und nahbar.
  - 1: Einstieg: Nenne den Anlass.
  - 2: Konkrete Wertschätzung: «Ich habe besonders geschätzt, dass du ...»
  - 3: Wirkung: «Das hat mir geholfen, ... / Das hat mich motiviert, ...»
  - 4: Abschluss: Ein herzlicher Gruss oder ein Dank.
- 4 | Übermittle deine Botschaft per Nachricht, Post oder persönlich.

BOTSCHAFT AN: .....



#21



DAS NEUE IM ALLTAG VERANKERN

## Erinnerungsanker

**Neue Gewohnheiten bewusst sichtbar machen und im Alltag verankern.**

- 1 | Wähle eine neue Gewohnheit, die du ab sofort stärken oder aufbauen möchtest.  
(Tag 3: Top 3 Prioritäten) (z. B. mehr Wasser trinken, kurze Dehnpausen)
- 2 | Finde einen passenden physischen oder digitalen Anker, der dich daran erinnert.  
(z. B. Post-it mit Stichwort, Timer-Erinnerung, Handy-Wallpaper, kleiner Gegenstand)
- 3 | Platziere den Anker an einem Ort, den du mehrfach täglich siehst.  
(z. B. Kühlschrank oder Wohnungstür, Schreibtisch, Handy-Hintergrund)
- 4 | Nimm dir vor, bewusst auf den Anker zu reagieren: Jedes Mal, wenn du ihn siehst, führe die neue Gewohnheit sofort aus.
- 5 | Setze dir in einer Woche eine Kalendereintragung, um die Wirkung zu prüfen:
  - Fühlst du dich erinnert?
  - Braucht der Anker einen neuen Platz oder eine neue Form?



#22



DAS NEUE IM ALLTAG VERANKERN

## Routinen-Stacking

Neue Gewohnheiten leichter und natürlicher in den Alltag integrieren.

- 1 | Wähle eine neue Gewohnheit, die du etablieren möchtest. (*Tag 10: Top 3 Prioritäten*)  
(z. B. morgens ein Glas Wasser trinken, zwei Minuten dehnen)
- 2 | Finde eine bestehende Routine, die bereits fest in deinem Alltag verankert ist.  
(z. B. Zähneputzen, Kaffeemaschine einschalten, Laptop hochfahren)
- 3 | Verknüpfe beide Handlungen mit einem einfachen Satz:  
«Nach dem [bestehende Gewohnheit] mache ich [neue Gewohnheit].»
- 4 | Nimm dir vor, die Kombination für mindestens 5 Tage bewusst umzusetzen.

NEUE GEWOHNHEIT

.....

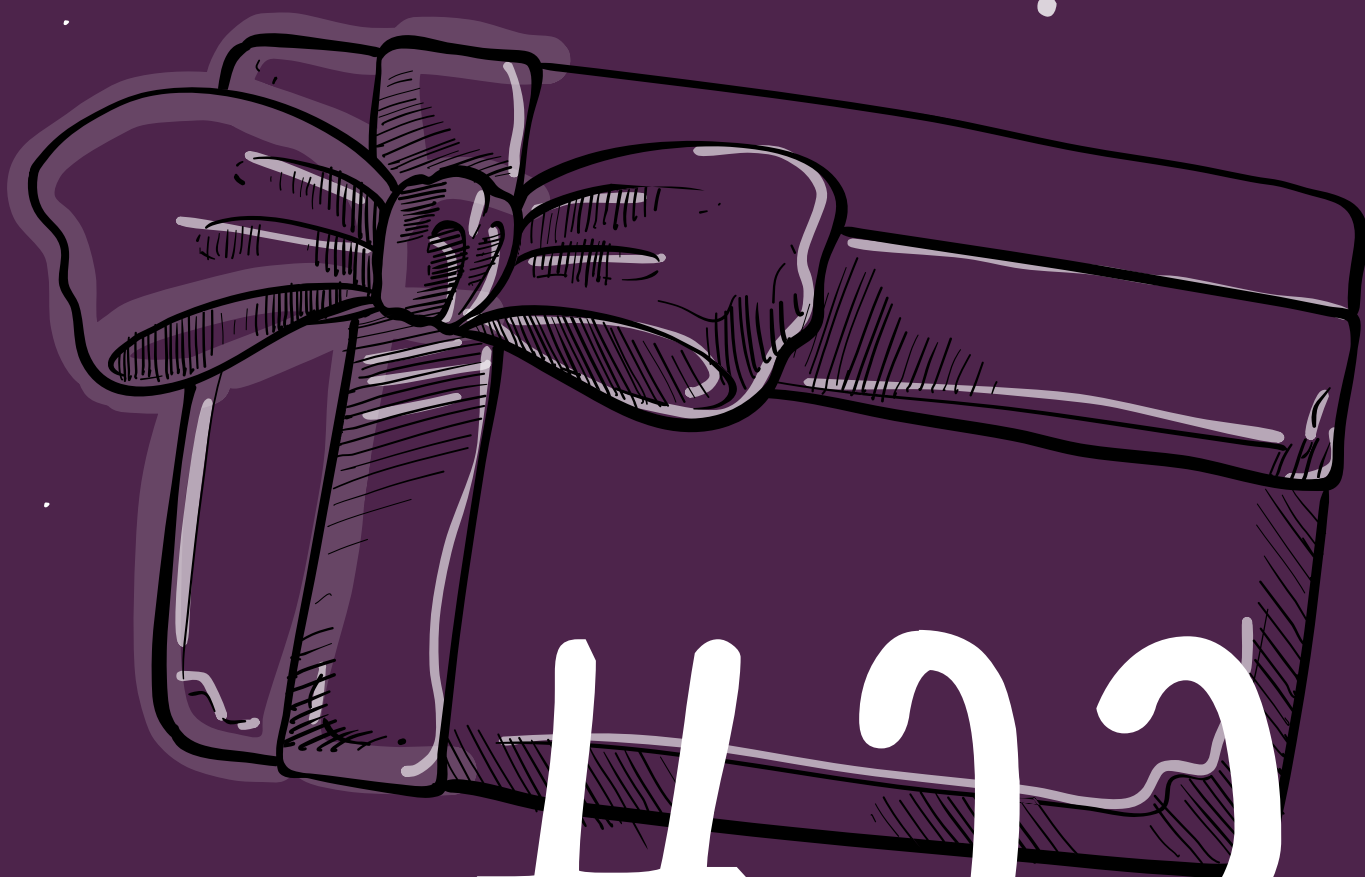
BESTEHENDE ROUTINE

.....

VERKNÜPFUNG

NACH DEM: .....

MACHE ICH: .....



#23



DAS NEUE IM ALLTAG VERANKERN

## Fortschritts-Tabelle

**Fortschritte sichtbar machen und Motivation stärken.**

- 1 | Wähle ein Ziel, das du in den kommenden Wochen umsetzen möchtest.  
(Tag 10: *Top 3 Prioritäten*) (z. B. täglich 10 Minuten lesen)
- 2 | Begutachte die Tabelle: 7 Kästchen für eine Woche.
- 3 | Nimm dir vor, die Kästchen jeden Tag zu markieren oder abzuhacken, an dem du die Gewohnheit durchgeführt hast.
- 4 | Trage dir in einer Woche einen Termin ein, um deinen Fortschritt zu überprüfen und dein Ziel bei Bedarf nachzujustieren.

ZIEL

FORTSCHRITTS-TABELLE

--	--	--	--	--	--	--





#24



DAS NEUE IM ALLTAG VERANKERN

## Feier-Ritual

**Erfolge bewusst zelebrieren und Motivation langfristig stärken.**

- 1 | Erwinnere dich an einen kleinen oder grossen Erfolg der letzten Woche oder des letzten Monats. (*Tag 23: Fortschritts-Tabelle*)
- 2 | Schreibe auf, was genau du erreicht hast und warum dieser Erfolg bedeutsam ist.
- 3 | Jetzt ist es Zeit, diesen Erfolg gebührend zu feiern! Wähle eine passende Belohnung, die sich stimmig anfühlt (z. B. dein Lieblingsgetränk, ein warmes Bad).
- 4 | Optional: Entwickle ein persönliches Erfolgsritual für die Zukunft.  
(z. B. immer wenn du ein Ziel erreichst, gönnt du dir ein Genussmoment, zündest eine Kerze an oder schreibst den Erfolg auf und legst den Zettel in ein Erfolgs-Glas.)

ERFOLG

---

BEDEUTUNG

---

---

ERFOLGSRITUAL

---

---



# FROHE WEIHNACHTEN

VIEL ERFOLG BEI DEINEM WANDEL.



**SK**GROUP