Liebe Leserin, lieber Leser

des Buches *Lieber die ganze Welt gegen mich als meine Seele!*

In diesem Buch habe ich versprochen, einige Arbeitsblätter für Sie bereitzustellen.

In meinen Coachings und Seminaren nutze ich je nach Bedarf und Thema Hilfsmittel dieser Art, um Prozesse zu beschleunigen, unser Ego zu umgehen und so schneller, besser zur Klarheit zu kommen oder Tools, um einfach auf Kurs zu bleiben.

Da wir jetzt leider nicht persönlich miteinander sprechen, habe ich aus über 100 Arbeitspapieren und Tools einige ausgewählt, die sofort nutzbar sind.

1.) Entscheidungsmatrix

Dieses Blatt ist nicht nur allgemein hilfreich, um aus „Zweifel-Situationen“ herauszukommen. Es kann helfen herauszufinden, was unser inneres Bewusstsein wirklich will. Auf den ersten Blick mag es etwas unübersichtlich wirken. Doch das hat Sinn.

Denn genau dadurch können wir das Ego leichter „austricksen“. Sie werden dann beim Ergebnis bemerken, dass es sich wieder meldet und Sie vielleicht umstimmen will.

Aber das Blatt ist leicht zu nutzen:

Ganz oben bei „Idee“ schreiben Sie das Thema hin. Wofür wollen Sie eine Entscheidung? Vielleicht ein neues Auto? Also wollen wir mal die wichtigsten Kriterien für einen Autokauf finden.

Und so geht es:

Unter a - s schreiben Sie alle möglichen Kriterien untereinander auf. Z. B. Verbrauch, Sicherheit, Stereo, Farbe, Kofferraumgröße, etc. Sollte ein Blatt nicht reichen, beginnen Sie ein zweites.

Wenn Sie alle Kriterien notiert haben, lassen Sie sie „gegeneinander antreten“. a gegen a geht nicht, daher steht dort ein x.

Wenn Sie die erste Spalte der Kästchen nach unten gehen, gleichen Sie a gegen b, gegen c, gegen d, usw. ab. Was beim Abgleich „siegt," wird mit dem Buchstaben (a oder b oder c) in das jeweilige Kästchen eingetragen. So gleichen Sie alle Kriterien miteinander ab.

Dann zählen Sie, wie viele a, b, c, … es sind und schreiben die jeweilige Zahl neben die jeweilige Buchstabenzeile. Und nun schauen Sie, welche Buchstaben am meisten vorhanden sind, „gewonnen" haben. Die Sieger kommen dann unten in die Tabelle.

So ermitteln Sie Ihre Top-Kriterien, die bei Entscheidungen oft nicht so offensichtlich bewusst sind. Jetzt wird klarer, welches Auto Ihre Seele will! Das Ego mag sich jetzt wieder melden und sagen, „könnten wir nicht doch …?" — Aber nun können Sie frei entscheiden, womit Sie sich wirklich wohlfühlen möchten.

2.) Der 90-Tage-Planer

… ist ein wichtiges Hilfsmittel, um sich nicht in Aktivitäten zu verlieren, sondern immer resultatorientiert zu bleiben.

3.) Meine Must-Do's

Grundsätzlich bin ich gegen ein Müssen im Sinne von „man sollte." Doch wenn Sie ein klares Ziel haben, dann ergibt sich daraus auch ein logisches Muss. Wenn Sie dies wirklich wollen, dann *müssen* Sie …

4.) Die Zielkarte

Eine klare Formulierung Ihres Ziels ist eine gute Orientierung. So haben Sie sie immer dabei, und mehrfach am Tag kommen Sie mit ihr in Berührung. Dies hilft Ihnen und Ihrem Unterbewusstsein, das Richtige anzuziehen und auf Kurs zu bleiben.

5.) Die Geldkarte

Das Hilfsmittel, um bei Ausgaben immer abzugleichen: Will ich dies wirklich – oder mein Ego? Ist diese Ausgabe Ego-Verschwendung

oder ein Investment für mich und meine Zukunft – für mein wirkliches Ziel?

6.) Behalte deine Zuversicht!

Ermutigen und ermächtigen Sie sich regelmäßig selbst mit Hilfe dieses Arbeitsblatts.

7.) Die Purpose-Quadranten

Kopieren Sie einige Exemplare und verteilen Sie diese an wichtige Plätze und nutzen Sie das Bild als Erinnerung, immer auf Kurs zu bleiben. Im oberen rechten Quadranten zu leben und sich dort weiterzuentwickeln.

Ich wünsche Ihnen ein erfülltes Leben im Wohlstand voller Lebensfreude!

Herzlichst,

Wolfgang Sonnenburg

winning for life

ps. Wenn Sie an einem meiner Seminare, anderen Büchern oder CD-Programmen oder an einer Jahresbegleitung interessiert sind, hier finden Sie die aktuellen Informationen: https://wolfgangsonnenburg.com

Gerne lese ich auch, welche Erfahrungen Sie mit dem Buch bzw. diesen Arbeitsmaterialien gemacht haben. Ich freue mich auf Ihr Feedback. Schreiben Sie mir bitte direkt: ws@wolfgangsonnenburg.com