



LEKTION 12 | Bring Struktur rein!

Die 4F im Überblick:

Fight (gegen oder für etwas kämpfen, um die Ohnmacht nicht zu spüren)

Flight (aus der Situation fliehen, in Betriebsamkeit verfallen, die nicht zielgerichtet ist, „ich muss erst noch tausend Bücher lesen, um dies oder das zu tun“)

Freeze (sich betäuben, Dinge vermeiden oder sublimieren (*schönreden*), ein Stapel ungeöffnete Post auf Deinem Schreibtisch könnte ein Indikator dafür sein)

Fawn (sich einschmeicheln, die „Gute“ sein, nicht „zu viel“ für andere sein, nicht „Nein“ sagen können, sich unterordnen – besonders auch die eigenen Bedürfnisse, Konflikte vermeiden. Die pathologische Bezeichnung hierfür ist „Stockholm Syndrom“. Darunter versteht man ein psychologisches Phänomen, bei dem Opfer von Geiselnahmen ein positives emotionales Verhältnis zu ihren Entführern aufbauen.)

Alles diene uns Menschen in Säbelzahn tiger – Zeiten dazu, unser Überleben zu sichern. Die Säbelzahn tiger der Neuzeit sind:

- **Digitale Überforderung**
- **Perfektionismus in der Selbstoptimierung**
- **Vergleichen**

Deine ultimativen Selbstwirksamkeits-Booster: Struktur und Disziplin

Auch wenn Du jetzt denkst, das ist unsexy, bitte ich Dich, es auszuprobieren.

Wer sich jetzt Gedanken macht, dass hier eventuell der FLOW abhanden kommen könnte, schau Dir bitte die Videolektion an.

Du wirst sehen, dass das genaue Gegenteil der Fall ist, denn durch die Struktur wirst Du wesentlich weniger offen Loops und andere Baustellen haben, die Dich im Hinterkopf ständig auf Trab halten.

So funzt es mit dem Kalender:

- Die vier wichtigsten Bereiche habe ich bereits eingetragen. Schau, ob es noch ein oder zwei weitere Bereiche gibt, die Du zusätzlich „befeuern“ willst.
- Jeder der Bereiche sollte **mindestens 1x in der Woche** mit einer Handlung untermauert werden. Mach Dir unbedingt selbst ein paar Gedanken dazu, was es z.B. für Dich heißt, *Selbstliebe* in eine Handlung zu bringen, oder was Du tun könntest, um den Bereich *Beziehung* (muss nicht mit einer(m) Lebenspartner|in sein, auch zu Familie, Kollegen hast Du eine Beziehung. **Tue es, mach dann einen Haken in Deinen Kalender und freu Dich.**
- Da der Bereich *Vision* in diesem Kurs besonders wichtig ist, solltest Du diesen bitte **täglich** mit einer Handlung versehen....und abhaken.

MEIN SHEROES WOCHENKALENDER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KÖRPER	KÖRPER	KÖRPER	KÖRPER	KÖRPER	KÖRPER	KÖRPER
SELBSTLIEBE	SELBSTLIEBE	SELBSTLIEBE	SELBSTLIEBE	SELBSTLIEBE	SELBSTLIEBE	SELBSTLIEBE
BEZIEHUNG	BEZIEHUNG	BEZIEHUNG	BEZIEHUNG	BEZIEHUNG	BEZIEHUNG	BEZIEHUNG
VISION	VISION	VISION	VISION	VISION	VISION	VISION

©www.arianegruenler.com

Ihr erhaltet ihn auch nochmal gesondert als PDF

Viel Freude beim Strukturieren, liebe Sheroes!

Ariane