



## Schriftlich denken - das Aufschreiben



1

Was wir nur einmal oder gelegentlich wieder hören,  
vergessen wir bald.

Was wir hören und auch lesen,  
verstehen wir besser.

Was wir uns jedoch selbst auch aufschreiben,  
das macht uns bewusst,  
wie wir uns von Tag zu Tag,  
selbst erfolgreich verändern können.

Zu dem Menschen, der wir sein wollen.

Zu dem Leben, das wir führen wollen.

Zu dem sozialen Umfeld, das wir haben wollen.

Zu dem Lebenssinn, den wir finden wollen.

## Das laufende "Schriftliche Denken und Planen" = das Aufschreiben

Alles, was unsere allgegenwärtigen, lebenslangen Trainer von uns erwarten, haben sie für uns aufgeschrieben. Als Richtlinien, Lehrpläne, Gesetze und Vorschriften, Gebote, Programme und Verträge.

Frage: Und warum das Ganze?

Antwort: Damit sie uns immer wieder mahnend daran erinnern und auch zur Rechenschaft ziehen können.

Wenn wir uns entschließen, aus dieser Bevormundung auszubrechen und ab jetzt unser eigener Trainer zu sein, sollten wir den **Vorschriften anderer unsere eigenen Regeln, Vorschriften und Pläne** gegenüberstellen können.

Das sind die **Vorteile des Aufschreibens** der **eigenen Lebens-Vorstellungen und -pläne**:



2

1. Was wir aufgeschrieben haben, können wir nicht vergessen. Nicht selten neigen wir dazu, die besten Vorsätze „zu vergessen“, weil wir zu bequem sind, die Hindernisse zu überwinden, die ihrer Befolgung im Wege stehen. Ist es nicht so?
2. Wenn wir einen eigenen Lebensbereichs-Plan schwarz auf weiß besitzen, können wir jederzeit selbst überprüfen, ob wir ihn ganz oder nur halb erfüllt haben. Wirklich erfolgreich sind wir nur dann, wenn das Ergebnis unseres Bemühens der vorher von uns selbst festgelegten Zielsetzung entspricht.
3. Wenn wir unsere eigenen Ziele aufgeschrieben haben, können wir besser überprüfen, wie sie von den Zielen abweichen, die andere für uns festgelegt haben.

4. Und schließlich ist das Aufschreiben unserer geheimsten Wünsche, Frustrationen und Probleme ein therapeutischer Schritt der kontrollierten Befreiung. Weil alles, was wir verdrängen, zu Depressionen und Aggressionen führen kann, die irgendwann einmal außer Kontrolle geraten. Unsere Aggressionen gegen andere sind meistens nichts anderes, als unbewältigte Aggressionen gegen uns selbst.

Das sind die erstaunlichen Vorteile des Aufschreibens, die Sie mit Hilfe ihres Lebens-Handbuchs für sich nützen können. Es liegt an Ihnen als Ihr eigener Trainer, Partner und Therapeut davon Gebrauch zu machen. Aufschreiben ist Freischreiben von allen Gedanken, die Sie belasten, damit sie die Entwicklung neuer Ideen und Erkenntnisse nicht mehr behindern.

## Auch wenn Ihnen der Gebrauch



3

des Lebens-Handbuchs mit seinen mehrfachen Möglichkeiten anfangs ungewohnt erscheint:

Gewöhnen Sie sich daran, es täglich aufzuschlagen, darin zu lesen und vor allem ihre Gedanken täglich loszulassen in ihrem "Tagebuch". Und sei es nur mit einem Satz, der sie wieder zum Nachdenken ermuntert, wie z. B.

- ✓ Warum fühle ich mich jetzt so glücklich / unglücklich?
- ✓ Wovor habe ich zur Zeit Angst?
- ✓ Worüber mache ich mir Sorgen?

Als zusätzliche Anregung für diesen laufenden Dialog mit sich selbst können sie auch die Fragen nachlesen, die sie im Bereich unserer IST-SOLLL-Zustands-Analyse finden.

## Notizen zum Vortag in der Kaffeepause!



Die können z. B. auch gerne die tägliche Kaffeepause dazu verwenden, sich ein paar Notizen zum Vortag zu machen und die Erkenntnisse daraus dann wieder in ihr eigenes Lebens-Handbuch einarbeiten.

4

Stand: 2022-07-30