

ARBEITSMATERIAL

Der Dankbarkeits-Check

Diese drei Menschen in meinem Leben finde ich wunderbar:

1. _____

2. _____

3. _____

Diese drei Dinge gefallen mir an meinem Körper:

1. _____

2. _____

3. _____

Diese drei Dinge gefallen mir an meinem Zuhause und meinem Wohnort:

1. _____

2. _____

3. _____

Diese drei Dinge gefallen mir an meinem Job und an meinem Arbeitsplatz:

1. _____

2. _____

3. _____

Diese drei Talente und Fähigkeiten besitze ich:

1. _____

2. _____

3. _____

In diesen drei Bereichen habe ich Erfahrungen und Wissen gesammelt:

1. _____

2. _____

3. _____

In diesen drei Situationen wurde mir »Glück« zuteil:

1. _____

2. _____

3. _____

Diese drei Dinge gibt es in meinem Leben in Hülle und Fülle:

1. _____

2. _____

3. _____

Der Werte-Check

Werte sind das Navigationssystem unseres Lebens. Sie zu definieren und richtig zu kalibrieren ist einer der zentralen Schritte, wenn Sie Ihr Leben auf Erfolg ausrichten wollen. Die folgenden Fragen werden Ihnen dabei helfen einzuschätzen, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist. Wenn Sie jede Frage mit Bedacht beantworten, werden sich Ihre grundlegenden Werte herauskristallisieren.

Welche Personen in meinem Leben respektiere ich am meisten? Was sind deren zentrale Werte?

Wer ist mein/e beste/r Freund/in, und was sind seine/ihre besten drei Eigenschaften?

Wenn ich in etwas besser sein könnte, was wäre es?

Welche drei Dinge ertrage ich nicht (zum Beispiel Tierquälerei, Kredithaie, Regenwaldabholzung usw.)?

Welche drei Menschen auf der Welt kann ich am wenigsten leiden und warum?

Für welche drei Charakterzüge, Merkmale oder Fähigkeiten bekomme ich oft Komplimente?

Was sind die drei wichtigsten Werte, die ich meinen Kindern vermitteln möchte?

Laden Sie sich die vollständige Vorlage (auf Englisch) auf www.TheCompoundEffect.com/resources herunter.

Der Alltags-Check

Mut zur Wahrheit

Hier gibt es keine falschen Antworten, keine Noten, keine Bewertungen, noch nicht einmal eine Interpretation Ihrer Antworten, außer vielleicht Ihre eigene. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Selbst wenn die Wahrheit unangenehm ist oder wehtut: Niemand muss das jemals lesen, und Sie werden niemals erfolgreich sein, wenn Sie sich selbst betrügen.

Bewerten Sie folgende Aussagen auf einer Skala zwischen 1 und 5 (1 = trifft gar nicht zu, 5 = trifft genau zu):

Beziehungen & Familie	
Ich widme mich jede Woche mindestens zehn Stunden meiner Familie.	1 2 3 4 5
Ich treffe mich mindestens einmal pro Woche mit Freunden.	1 2 3 4 5
In meinem Leben gibt es niemanden, dem ich nicht alles vergeben habe.	1 2 3 4 5
Ich bemühe mich aktiv darum, ein/e bessere/r Ehepartner/in, Vater/Mutter und/oder Freund/in zu sein.	1 2 3 4 5
Ich suche aktiv nach Möglichkeiten, Freunden und Familie Erfolg zu ermöglichen.	1 2 3 4 5
Bei Beziehungskonflikten übernehme ich die volle Verantwortung.	1 2 3 4 5
Ich baue sehr schnell Vertrauen zu den Menschen auf, mit denen ich lebe oder arbeite.	1 2 3 4 5
Ich bin zu 100 Prozent ehrlich und offen zu Menschen, mit denen ich lebe oder arbeite.	1 2 3 4 5
Es ist einfach für mich, Verpflichtungen einzugehen und ihnen nachzukommen.	1 2 3 4 5
Ich weiß, wann ich Hilfe brauche, und freue mich immer über Unterstützung.	1 2 3 4 5
Gesamtpunktzahl:	

Fitness	
Ich mache mindestens dreimal pro Woche Krafttraining.	1 2 3 4 5
Ich mache mindestens dreimal pro Woche Ausdauertraining.	1 2 3 4 5
Ich mache mindestens dreimal pro Woche Dehnübungen und/oder Yoga.	1 2 3 4 5
Durchschnittlich schaue ich nicht mehr als eine Stunde Fernsehen pro Tag.	1 2 3 4 5
Ich frühstücke jeden Morgen (mehr als Kaffee).	1 2 3 4 5
Ich esse niemals Fastfood.	1 2 3 4 5
Ich verbringe mindestens 30 Minuten pro Tag an der frischen Luft.	1 2 3 4 5
Ich schlafe jede Nacht mindestens acht Stunden durch.	1 2 3 4 5
Ich trinke nicht mehr als ein koffeinhaltiges Getränk pro Tag.	1 2 3 4 5
Ich trinke mindestens acht Gläser Wasser pro Tag.	1 2 3 4 5
Gesamtpunktzahl:	

Laden Sie sich die vollständige Vorlage (auf Englisch) auf www.TheCompoundEffect.com/resources herunter.

Der Gewohnheits-Check

Die Magie entsteht in dem Moment, in dem Sie zu der Person werden, die Sie sein müssen, um die Menschen oder die Erfolge anzuziehen, die Sie treffen oder erreichen wollen. Nutzen Sie dieses beispielhaft ausgefüllte Arbeitsblatt, um herauszufinden, zu wem Sie werden müssen.

BEISPIEL:

ZIEL: In zwei Jahren 80.000 Euro mehr Einkommen erzielen
Generelle Beschreibung der Person, ZU DER ICH WERDEN MUSS:
<ul style="list-style-type: none">★ Ich bin ein Meister der Zeiteffizienz.★ Ich konzentriere mich auf hohe Gewinne und äußerst produktive Handlungen.★ Ich stehe morgens eine Stunde früher auf und rufe mir meine Prioritäten ins Gedächtnis.★ Ich ernähre mich gesund und mache an vier Tagen pro Woche Sport, um energiegeladener und effizienter arbeiten zu können.★ Ich suche stets nach Ideen und Inspiration, um weiter leidenschaftlich bei der Sache zu sein.★ Ich umgebe mich mit Mentoren und Gleichgesinnten, die meine Erwartungen nach oben schrauben und mich dazu anregen, noch mehr Disziplin, Commitment und Leistung an den Tag zu legen.★ Ich bin eine intelligente, selbstbewusste und effektive Führungspersönlichkeit.★ Ich hole das Beste aus allen Menschen heraus, die mich umgeben.★ Ich betreue meine Kunden exzellent und finde immer Wege, ihnen ein »Wow« zu entlocken, was zu mehr Aufträgen und vielen Empfehlungen führt.

Neue Gewohnheiten, Tätigkeiten oder Verhaltensweisen, die ich mir ANEIGNEN muss:

- ★ Um 5 Uhr aufstehen, mein Gehirn mit positivem Input füttern – 30 Minuten lesen und 30 Minuten CDs oder Hörbücher mit inspirierenden und lehrreichen Inhalten hören.
- ★ 30 Minuten Ruhezeit zum Nachdenken
- ★ 30 Minuten Zeit zum Planen und Frühstück (ballaststoff- und proteinreich)
- ★ 30 Minuten Sport, mindestens dreimal pro Woche
- ★ Pro Woche zehn wichtige Kunden an Land ziehen, zehn bereits vorhandene Kunden kontaktieren und die Beziehung ausbauen, jeden Tag im Voraus planen, an Geburtstage und Jahrestage von Angestellten und Kunden denken, Neuigkeiten, Blogs und Updates von Zielkunden verfolgen ...

Gesunde Gewohnheiten, Tätigkeiten oder Verhaltensweisen, die ich AUSBAUEN muss:

Meinen Kollegen Anerkennung zollen, wenn sie etwas leisten; administrative Aufgaben delegieren; früh ins Büro gehen; pünktlich sein; mich professionell kleiden ...

Schlechte Gewohnheiten oder Verhaltensweisen, die ich ABLEGEN muss:

- ★ Am Abend zwei Stunden fernsehen und im Auto Nachrichten hören
- ★ Unproduktive Meetings besuchen, zu Projekten Ja sagen, die mit meinen höchsten Prioritäten in Konflikt stehen
- ★ Mit Kollegen lästern, mich über die Wirtschaft, den Markt, Kollegen oder Kunden beschweren
- ★ Während der Arbeit persönliche Anrufe tätigen oder privat Zeit auf Facebook oder anderen sozialen Medien verbringen
- ★ Nach 19:30 Uhr etwas essen, mehr als ein Glas Wein trinken, opulente Mittagessen ohne Kunden veranstalten ...

Drei wichtige Änderungen und wie ich sie in meine Routine einbaue:

GEWOHNHEIT, VERHALTENSWEISE ODER TÄTIGKEIT	INTEGRATION IN ROUTINE
Positiver Input	Morgens, während der Kaffee brüht, 30 Minuten lesen. Auf dem Weg zur Arbeit und zurück Audiomaterial hören.
Zehn neue Kunden pro Woche anrufen	Di 14–17 Uhr, Mi 10–12 Uhr, Do 13–16 Uhr
Unterstützendes soziales Umfeld	Alle zwei Wochen an einem Forum für Macher und Denker teilnehmen.

Wöchentliche Rhythmustabelle

Verhalten/ Handlung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Er- reicht	Ziel	Diffe- renz
INSGESAMT										

Commitment bedeutet das zu tun, was man angekündigt hat, auch lange nachdem die Stimmung, in der man es ankündigte, verflogen ist.

Zeitraum: _____-_____

Der Input-Check

Welchem Input sind Sie ausgesetzt?

Werfen wir einen Blick auf all die Gelegenheiten, bei denen Sie sich möglicherweise einem schädlichen Input aussetzen. Wenn Sie etwas davon nicht tun, tragen Sie einfach eine Null in die Tabelle ein.

Input	Zeit		
	pro Tag	pro Woche	insgesamt pro Jahr
Zeitung			
TV-Morgenprogramm oder Nachrichtensendungen			
Nachrichtensendung im Autoradio			
Abendnachrichten im Fernsehen			
TV-Nachrichtensendung tagsüber			
Neuigkeiten auf Homepages			
RSS-Feed-Nachrichten			
Nachrichten, Klatschblogs, Webseiten etc.			
Nachrichtenmagazine (SPIEGEL, FOCUS etc.)			
Klatschmagazine (BUNTE, GALA etc.)			
Andere Quellen für Nachrichten, Klatsch etc.			
Sitcoms oder andere Sendungen			
Filme (nicht lebensbejahend)			
Insgesamt			

Schreiben Sie drei Wege auf, wie Sie den negativen, Angstschürenden und beunruhigenden Input ausblenden oder signifikant reduzieren können, der Sie über Gerede, Kommentare auf sozialen Medien, Zeitungen, Fernsehen, Radio, Magazine oder Ähnliches erreicht.

1. _____

2. _____

3. _____

Ihr Input-Plan

Auf welchen Wegen werden Sie sich proaktiv um positiven, inspirierenden und wohltuenden Input kümmern?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Der Kontakte-Check

Evaluation Ihres aktuellen sozialen Umgangs

Hier geht es um die ZEIT, die Sie mit Menschen außerhalb Ihres Haushalts (Ehepartner und Kinder) und Ihres direkten Arbeitsumfelds (die Menschen im Büro, es sei denn, Sie treffen sich auch privat) verbringen. Beurteilen Sie deren Erfolgslevel in jeder der untenstehenden Kategorien.

Name	Fitness	Finanzen	Beruf	Einstellungen	Spiritualität	Familie	Beziehungen	Lebensstil	Durchschnitt
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
Durchschnitt									

Ordnen Sie Ihre Kontakte jetzt in die folgenden drei Kategorien ein: zu vermeidender Umgang, zu beschränkender Umgang und zu erweiternder Umgang.

Zu vermeidender Umgang

Vielleicht müssen Sie den Kontakt zu jemandem in der obigen Tabelle abbrechen. Oder zu jemand anderem, der Teil Ihres Lebens ist und einen schlechten Einfluss auf Sie hat – mental, emotional, körperlich oder anderweitig. Diese Menschen haben einen negativen Einfluss darauf, was Sie denken, essen, trinken, machen, sehen, hören usw.

Name
1.
2.
3.

Wie geht es jetzt weiter?

Schritt 1: Weitergeben

Stärken Sie Ihr »Erfolgsnetzwerk«. Wessen Erfolg hilft Ihnen dabei, selbst noch erfolgreicher zu sein?

- ★ Familie (Partner/Partnerin, Kinder, Eltern, Verwandte)
- ★ Kollegen, Kunden, Geschäftspartner
- ★ Freunde, Gleichaltrige, Nachbarn
- ★ Vereinskollegen, Sportkameraden, Gemeindemitglieder

Geben Sie das Geschenk der Gewinnerformel weiter!

Schritt 2: #BetterEveryDay

Treten Sie der #BetterEveryDay-Community bei:

- ★ Bei DarrenDaily.com erhalten Sie jeden Werktag ein kurzes Video (auf Englisch) mit einem wertvollen Gedankenanstoß, um gut in den Tag zu starten und täglich etwas besser zu werden (#BetterEveryDay). Auch als Podcast erhältlich unter DarrenDailyOnDemand.com.
- ★ Unter DarrenHardy.com/BTEGroup können Sie mit Gleichgesinnten in Kontakt treten, mit denen Sie sich austauschen können.
- ★ Oder besuchen Sie uns in den sozialen Netzwerken:



Schritt 3: Dem Erfolg auf die Sprünge helfen

Der nächste Schritt auf Ihrer Reise beginnt jetzt ...

Sie sind begeistert von den Dingen, die Sie in diesem Buch gelernt haben, fühlen sich aber etwas überwältigt und wissen nicht so genau, wie und wo Sie anfangen sollten? Wenn Sie gern von Darren dabei unterstützt werden möchten, wie Sie die Gewinnerformel in Ihr Leben integrieren, dann nehmen Sie an seinem sechswöchigen Trainingsprogramm teil. Darin zeigt er Ihnen persönlich, wie Sie Ihrem Erfolg auf die Sprünge helfen und Ihr Leben verändern:

- ★ Einfache Schritte.
- ★ Kleine Anpassungen.
- ★ Maximale Ergebnisse.

JumpstartMySuccess.com (auf Englisch)