

Umgekehrte Eimerliste

Ein guter Plan unterstützt dich darin, dich intensiv mit deiner jetzigen Situation und dem, was du in Zukunft erreichen möchtest, auseinanderzusetzen. Aber was ist mit den schönen Dingen, die du schon erlebt hast? Das Austauschjahr mit zwölf, die Goldmedaille im Delfinschwimmen mit sechzehn – das sind alles Momente und Erinnerungen, die dich ausmachen und dich gerne zurückschauen lassen. Liste hier auf, worauf du stolz bist und woran du dich gerne erinnerst.

Vergiss diese schönen Dinge niemals und schlage diese Seite mehrmals im Jahr auf, um deine positive Geschichte erneut zu verinnerlichen.

Eimerliste

Hier ist sie, die berühmte *Bucket List*. Schreibe auf, was du gerne in deinem Leben mal machen würdest. Tolle Vorhaben und Träume beflügeln die Fantasie und motivieren dich, mehr Zeit für dich selbst einzuplanen. Schreibe Orte auf, an die du reisen, Dinge, die du erleben, und Menschen, die du gerne näher kennenlernen möchtest. Alles ist erlaubt, je tollkühner, desto besser!

Bedenke, dass das Leben keine To-do-Liste ist und es nicht darum geht, möglichst viele Punkte dieser Liste abzuhaken. Sie soll dich eher daran erinnern, herauszufinden, was deine Bedürfnisse sein könnten, was dich antreibt und wovon du träumst.

Was gibt dir Energie?

Wenn du benennen kannst, was dir im Leben Energie und Kraft gibt, kannst du vielleicht darauf hinarbeiten, davon mehr in dein Leben zu integrieren. So vermeidest du Situationen, die dir Energie rauben. Kreuze einfach an!

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Allein sein | <input type="checkbox"/> Im Internet surfen | <input type="checkbox"/> Essen gehen |
| <input type="checkbox"/> Unter Menschen sein | <input type="checkbox"/> Spielen | <input type="checkbox"/> Kochen |
| <input type="checkbox"/> Zeit mit Freund*innen | <input type="checkbox"/> Lesen | <input type="checkbox"/> Wellness |
| <input type="checkbox"/> Zeit mit Familie | <input type="checkbox"/> Serien/Filme gucken | <input type="checkbox"/> Arbeiten |
| <input type="checkbox"/> Zeit mit Partner*in | <input type="checkbox"/> In der Natur sein | <input type="checkbox"/> Ausflüge |
| <input type="checkbox"/> Sport treiben | <input type="checkbox"/> Meditieren | <input type="checkbox"/> Reisen |
| <input type="checkbox"/> Malen, Basteln | <input type="checkbox"/> Zärtlichkeiten | <input type="checkbox"/> Heimwerken |
| <input type="checkbox"/> Musik machen | <input type="checkbox"/> Feiern gehen | <input type="checkbox"/> Nichts tun |

Wie gut schläfst du?

Alle Achtsamkeitsübungen haben wenig Effekt, wenn du übermüdet bist. Bewerte in jedem Quartal, wie sehr folgende Faktoren auf dich zutreffen, von 0 (trifft gar nicht zu) bis 10 (trifft voll zu).

	Q4 2021	Q1 2022	Q2 2022	Q3 2022	Q4 2022
Ich nutze kein Handy / keinen Computer vorm Schlafen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe immer zur selben Zeit ins Bett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe tiefenentspannt ins Bett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Bett ist sehr bequem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe schnell ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keine externen Faktoren stören meinen Schlaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe tief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Zimmer ist nachts sehr dunkel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Zimmer ist nachts sehr leise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin morgens sofort topfit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Trage Werte von 0 bis 10 ein.

Was erzeugt Stress bei dir?

Wenn du nicht weißt, was deine größten Stressfaktoren sind, ist all die Achtsamkeit für die Katz. Denn dann kann dich schon eine dieser Situationen aus dem Gleichgewicht bringen. Kreuze an, was dich in Unruhe versetzt.

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Allein sein | <input type="checkbox"/> Arbeiten | <input type="checkbox"/> Konflikte im Job |
| <input type="checkbox"/> Unter Menschen sein | <input type="checkbox"/> Nicht arbeiten können | <input type="checkbox"/> Konflikte privat |
| <input type="checkbox"/> Zeit mit Freund*innen | <input type="checkbox"/> Prüfungen | <input type="checkbox"/> Ungewissheit im Job |
| <input type="checkbox"/> Zeit mit Familie | <input type="checkbox"/> Vorträge | <input type="checkbox"/> Ungewissheit privat |
| <input type="checkbox"/> Zeit mit Partner*in | <input type="checkbox"/> Reisen | <input type="checkbox"/> Unerledigte Aufgaben |
| <input type="checkbox"/> Sport treiben | <input type="checkbox"/> Deadlines | <input type="checkbox"/> Telefonieren |
| <input type="checkbox"/> Keinen Sport treiben | <input type="checkbox"/> Organisatorisches | <input type="checkbox"/> Nichts tun |
| <input type="checkbox"/> Einkaufen | <input type="checkbox"/> Geschäftstermine | <input type="checkbox"/> Listen ausfüllen |

Wie gefährdet bist du für Burnout?

Überarbeitung ist nur einer von vielen Gründen, die Burnout begünstigen (siehe auch einguterplan.de/burnout). Behalte diese Faktoren deswegen immer im Blick und bewerte sie einmal pro Quartal von 0 (trifft gar nicht zu) bis 10 (trifft voll zu).

	Q4 2021	Q1 2022	Q2 2022	Q3 2022	Q4 2022
Ich habe viel Kontrolle im Job/Studium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe privat viel Kontrolle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bekomme viel Lob im Job/Studium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bekomme privat viel Lob	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erfahre Gruppenzugehörigkeit im Job/Studium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erfahre privat viel Gruppenzugehörigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menschen in meinem Umfeld werden fair behandelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt keine Wertekonflikte im Job/Studium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin im Job/Studium nicht überarbeitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin privat nicht gestresst/überarbeitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Trage Werte von 0 bis 10 ein.

Dein innerer Kritiker

Hast du mal ganz bewusst beobachtet, wie du mit dir selbst sprichst? Auch du wirst eine innere Stimme haben, die dich immer wieder ermahnt, zurückhält oder dir Schamgefühle einreden möchte. Das ist völlig normal, denn dein innerer Kritiker möchte dich vor Gefahren und zukünftigem Scheitern schützen. Selbstkritik kann dich antreiben, immer dein Bestes zu geben, aber die Grenze zu allzu einschränkenden Gedanken ist fließend. Um dieses Phänomen besser zu erkennen, bewerte nun folgende Aussagen von 1 bis 10.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ich kritisiere viele meiner Gedanken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Tonfall in meinem Kopf ist sehr aggressiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kritisiere auch kleine Gedankengänge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kritisiere meine Leistung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kritisiere mein Verhalten bei sozialen Kontakten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kritisiere mein Aussehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich vergleiche mich viel mit anderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme den inneren Kritiker sehr ernst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1 (gar nicht) bis 10 (sehr stark)

Um etwas Abstand zu dieser nörgelnden Stimme zu bekommen, kann ein Trick helfen: Gib deinem inneren Kritiker einen Namen. Durch eine Personifizierung kannst du, wenn du die mahnende Stimme bemerkst, einfach sagen, dass das eben nur Bruno, Ernst oder Gustav ist, der dich übervorsichtig vor möglichem Unheil schützen möchte, aber auf dessen Rat du gerade getrost verzichten kannst.

Der Name meines inneren Kritikers

Versuche nun, Situationen aufzuschreiben, in denen dein innerer Kritiker besonders regelmäßig auftaucht.

Dein Selbstbild

Jetzt wird es ganz assoziativ und deswegen schwierig. Dieser psychologische Selbsttest zeigt, wie du dich selbst siehst. Die Reihenfolge spielt keine Rolle, auch gibt es keine Vorgaben, nicht mal eine Anleitung. Fülle diese Seite intuitiv aus, ohne groß zu überlegen. Die Technik ist besonders interessant, wenn du sie ab sofort einmal im Jahr machst. So bekommst du über die Jahre einen guten Überblick über die Veränderung deines Selbstbildes.

Ich bin

Das ist mir wichtig