

Sehr geehrte Leserin,  
sehr geehrter Leser,

**herzlichen Glückwunsch** zu Ihrer Entscheidung, das Steuer Ihres Lebensschiffes selbst zu lenken!

Dieses Übungsheft wird Ihnen dabei helfen!

Zunächst **einige Anregungen** darüber, wie Sie den **größten Nutzen** aus diesen Seiten ziehen:

- 1. Drucken Sie diese Seiten bitte aus.**  
Nehmen Sie sich die Fragen in Ruhe vor.  
Sie werden feststellen, dass sie im Grunde sehr einfach sind.  
Machen Sie sich bereits **erste Gedanken**.
- 2. Machen Sie beim ersten Durchsehen noch keine Übungen!**  
Es besteht die Versuchung, dass Sie instinktiv zu einem Stift greifen und die gesamte Übung in ein paar Minuten "durchziehen" wollen.  
Zwar würden Sie auch dann einen gewissen Nutzen daraus ziehen - Sie tun sich jedoch einen größeren Gefallen, wenn Sie **ein oder zwei Tage abwarten!**
- 3. Lassen Sie Ihrem Gehirn ein oder zwei Stunden Zeit, um die Fragen zu verdauen.**  
Machen Sie einen Spaziergang - oder überschlafen Sie das Ganze.  
Bewahren Sie die Formulare an einem Ort auf, wo Sie sie sehen können - **aber lassen Sie sich mit dem Ausfüllen Zeit!**  
Ausnahmsweise ist es hier mal besser, etwas zu "trödeln".
- 4. Sehen Sie ein oder zwei Stunden vor.**  
Sie sollten ungestört sein. Wenn Sie Kinder haben, sollten diese bereits zu Bett gegangen sein. **Sie brauchen Ruhe!**  
Setzen Sie sich in Ihren Lieblingssessel - nicht an Ihren Schreibtisch im Büro und auch nicht an den Küchentisch!  
Dies sind wichtige Übungen, die über Ihre Zukunft entscheiden.  
So etwas erledigt man nicht nebenbei!
- 5. Zwingen Sie sich nicht, möglichst schnell fertig zu werden!**  
Wenn Sie nur einen Teil durchdenken, ist es auch in Ordnung.  
Ein andermal mehr.  
Lieber mit voller Konzentration dabei als halbe Sachen machen!
- 6. Wenn Sie mit diesen Übungen fertig sind, lesen Sie sich alles nochmals durch.**
  - Studieren Sie Ihre Antworten.
  - Suchen Sie nach Mustern.
  - Achten Sie auf die Dinge, die Sie seit ewigen Zeiten vor sich herschieben, die Dinge, die Sie innerlich berühren.
  - Was spricht Sie besonders an?

**Umkringeln** Sie diese Punkte!



I-Bux  
Meine persönliche Schatzkarte zu mehr  
Lebensglück  
Klare Ziele  
Klare Werte!  
Seite 2

- 7. Verwahren Sie Ihre Unterlagen an einem sicheren Ort, wo sie nicht jeder sehen kann.** Und überschlafen Sie Ihre Antworten nochmals.  
Nach ein paar Tagen holen Sie sie wieder hervor.
- ❖ Formulieren Sie sie um.
  - ❖ Streichen Sie ruhig darin herum.
  - ❖ Fügen Sie neue Punkte hinzu!
- Dies machen Sie solange, **bis das Geschriebene Ihre Träume und Wünsche widerspiegelt!**
- 8. Sobald Sie sich wirklich wohl mit Ihren Aufzeichnungen fühlen, zeigen Sie die Eintragungen einer Person Ihres Vertrauens.**  
Lesen Sie die Liste laut vor und bitten Sie um Rückmeldungen und Verständnis.
- 9. Sofern jetzt Handlungsbedarf besteht, werden Sie aktiv!**  
Wenn diese Übungen dazu führen, dass Sie sich klare Ziele setzen und die Kontrolle über Ihr Leben übernehmen, folgen Sie Ihren Träumen!  
Tun Sie, was zur Erreichung Ihrer Ziele notwendig ist!

**Es ist Ihr Leben!  
Was wollen Sie wirklich?**

- 10. Nach ein paar Wochen oder Monaten machen Sie die ganze Prozedur nochmals durch.**  
Investieren Sie nochmals einige Stunden.  
Stellen Sie sich große Fragen.  
Durchdenken Sie Ihre Antworten und prüfen Sie, ob Sie sich auf dem richtigen Weg befinden.

Nun fragen Sie sich vielleicht: *“Das Ganze nochmals? Wozu soll das denn gut sein?”*

**Ja! - Das Ganze nochmals von vorne!**

Sie müssen Ihren Kurs selbst bestimmen und Ihre Ziele immer wieder neu festlegen.  
Im Leben können Sie nicht ein einziges Mal den Kompass setzen und dann wieder alles schleifen lassen.

Es geht immerhin um **Ihr Leben!**

Tun Sie sich einen Gefallen. **Nehmen Sie diese Übungen ernst!**

Investieren Sie ein paar Minuten,  
denken Sie über Ihre Prioritäten nach und  
bestimmen Sie den Kurs, den Ihr Leben nehmen soll.

Gute Fahrt!

I-Bux.Com  
Wissen, das Ihr Leben gestaltet!



Ob  
Sie  
aus  
diesem  
Heftchen  
einen Nut-  
zen ziehen,  
liegt ganz bei  
Ihnen.

Sie können die  
Übungen so oft ma-  
chen wie Sie wollen  
- oder überhaupt nicht.

**Sie können diese For-  
mulare weitergeben** - oder  
wegwerfen.

Sie können sich stunden- oder tagelang  
damit beschäftigen - oder nur wenige  
Minuten.



Teil 1  
Mein Lebensmittelpunkt

Führen Sie **25 Faktoren** auf, die Ihre **ideale persönliche Umgebung** widerspiegeln, zum Beispiel Ihre Wohnung, Ihr Haus, Ihren Wohnort. Hierzu gehören auch:

- Menschen
- Geräusche
- Gerüche
- Farben
- Stoffe

oder auch das Fehlen bestimmter Dinge, zum Beispiel:

- kein Straßenlärm
- keine Diskothek ...

In diesem Teil beschreiben Sie Ihre **ideale Wohn- und Arbeitssituation**. **Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

I-Bux  
Meine persönliche Schatzkarte zu mehr  
**Lebensglück**  
Klare Ziele  
Klare Werte!  
Seite 5

Teil 2  
Meine berufliche Zukunft

Hier führen Sie **25 Wunschvorstellungen für Ihre berufliche Idealsituation** auf.

- ❖ Welche Art von Arbeit wünschen Sie sich?
- ❖ Wieviel Stress halten Sie für ein vertretbares Maß?
- ❖ Welche Verantwortung wollen Sie übernehmen?
- ❖ Welche Einkommensgruppe peilen Sie an?
- ❖ Welche persönliche Befriedigung wollen Sie daraus ziehen?
- ❖ Wie sehen Sie Ihre berufliche Situation in 5 oder 10 Jahren?

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

I-Bux  
Meine persönliche Schatzkarte zu mehr  
**Lebensglück**  
Klare Ziele  
Klare Werte!  
Seite 6

Teil 3

Meine zwischenmenschlichen Beziehungen

Wie sehen Sie idealerweise Ihre Rolle in Ihrer persönlichen Umgebung?

- ❖ In Ihrer Familie?
- ❖ In Ihrer Partnerschaft?
- ❖ In welcher Organisation würden Sie gerne mitarbeiten?
- ❖ Welche Freunde und Bekanntschaften wünschen Sie sich?
- ❖ Welche Eigenschaften sollten diese Menschen haben?
- ❖ Wovon wollen Sie mehr - wovon weniger?

Seien Sie so **klar** wie möglich.

**Bitte Sie um das, was Sie wirklich wollen!**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_



Meine persönliche  
Schatzkarte zu mehr

Lebensglück

Klare Ziele  
Klare Werte!



Teil 4  
Meine spirituelle Entfaltung

Hierunter fallen auch die Wünsche nach **Selbsta Ausdruck** und **Wohlbefinden**.  
Führen Sie **25 Erfahrungen**, Praktiken, Erlebnisse auf, die Sie in Ihrem Leben haben möchten.

- ❖ Wie möchten Sie Ihre innersten Werte zum Ausdruck bringen?
- ❖ Wovon möchten Sie in Ihrem Leben mehr haben?
- ❖ Wovon weniger?
- ❖ Was müsste sich ändern, damit Sie sich geistig, emotional, körperlich und spirituell wohl fühlen?
- ❖ Was fehlt, damit Sie sich als ganzer und lebendiger Mensch fühlen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

I-Bux  
Meine persönliche Schatzkarte zu mehr  
**Lebensglück**  
Klare Ziele  
Klare Werte!  
Seite 8



## Innerhalb der nächsten 24 Stunden werde ich ...

Sobald Sie sich geistig darüber im Klaren sind, **was Sie wirklich wollen**, wird eine Zauberfee in Ihnen wach!  
Sie haben einen Siebenmeilenschritt nach vorne getan!

Wirksame Strategien unterstützen diesen Prozess:

1. **Nehmen Sie sich die ausgefüllten Seiten nochmals vor. Sofort. Heute noch!**  
Und **werden Sie aktiv!**

Vielleicht ist es nur eine scheinbare Kleinigkeit:  
Sie räumen Ihr Wohnzimmer auf oder ordnen Ihren Kleiderschrank.  
Ihrem Unterbewusstsein sagen Sie damit aber, dass es Ihnen mit Ihrem Vorhaben ernst ist.

Führen Sie bitte Ihre Aktionen hier auf:

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____

2. **Als nächstes bestätigen Sie Ihre Absicht.**

Alles braucht seine Zeit. Ein Leben zu gestalten ist ...  
... eine lebenslange Aufgabe!  
Und gleichzeitig ein tägliches Projekt.  
Es wird eine Menge Leute geben, die Sie vom Weg abbringen wollen.  
Lassen Sie dies nicht zu. **Es geht um Ihr unwiederholbares Leben!**  
Bleiben Sie auf Kurs!  
Schreiben Sie sich die Dinge auf, die verändert werden müssen,  
sorgen Sie für immer mehr Klarheit, damit Sie Ihren selbstgesetzten Zielen ständig näher kommen.

Führen Sie hier **5 Dinge** auf, die Sie im Laufe der nächsten **30 Tage** tun werden, um Ihre Ziele zu erreichen:

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____



Sie müssen beharrlich sein!

Diese Schritte sehen zwar leicht aus, aber Sie müssen sie Tag für Tag durchführen. Einmal 3 Stunden Klavier zu üben und dann nie mehr, wird Sie nicht zum Pianisten machen.

Täglich 15 Minuten schon eher.

Schreiben Sie sich nun die Punkte auf, die Sie im Laufe der nächsten **12 Monate** erledigen wollen, um Ihre Ziele zu erreichen.

Seien Sie ehrlich.

Seien Sie genau.

Seien Sie klar.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

Meine persönliche Schatzkarte zu mehr Lebensglück Klare Ziele Klare Werte!

I-Bux.Com

Seite 11

Jetzt haben Sie Ihre persönliche Schatzkarte.

Jetzt wissen Sie, **was Sie wirklich wollen!**

Jetzt lenken Sie Ihr Lebensschiff selbst.

Als zusätzliche "Turbolenkung" dient Ihnen die

## Inspiration des Tages

Viel Erfolg!



Wissen, das Ihr Leben gestaltet!



Besuchen Sie unseren Online-Shop:

<http://i-bux.eu/shop/>



Meine persönliche Schatzkarte zu mehr

Lebensglück

Klare Ziele  
Klare Werte!