

# Meine 5 Glückstipps für DICH



## Miniworkbook



DER ORT FÜR  
GLÜCK UND LEBENSFREUDE  
*Andrea Röcklinger*

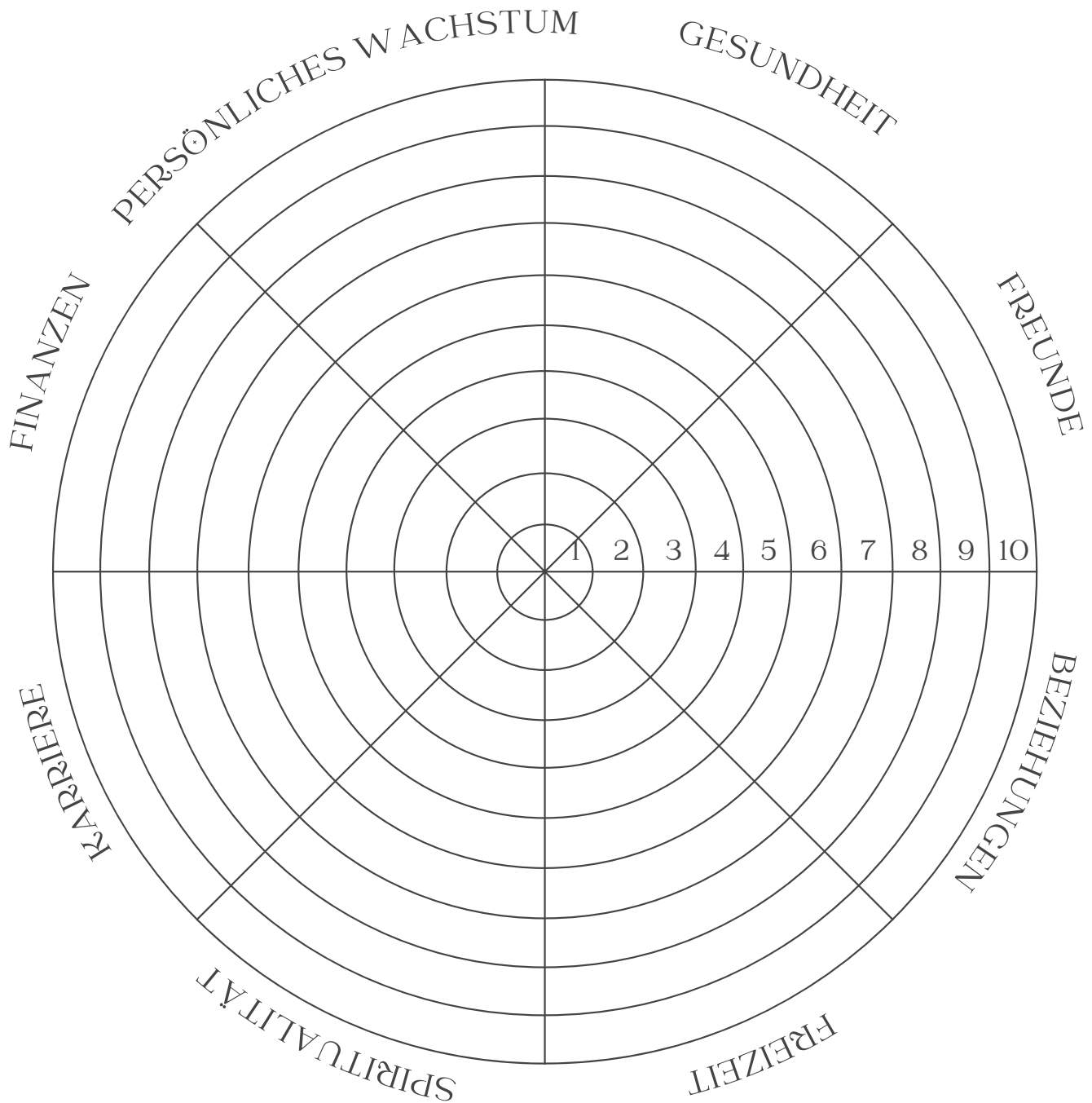
# Mein Lebensrad



Das Rad des Lebens ist ein großartiges Werkzeug, das dir hilft, besser zu verstehen, was du tun kannst, um dein Leben ausgeglichener zu gestalten. Es macht ein mögliches Ungleichgewicht deiner Lebensbalance sichtbar. Es gibt dir Auskunft in welchen Lebensbereichen der größte Handlungsbedarf ist.

Denke an die 8 Lebenskategorien unten und bewerte sie von 1 - 10.

Gehe die einzelnen Bereiche durch und bewerte sie nach deiner Zufriedenheit (1 weniger zufrieden, 10 sehr zufrieden), und mache einen Punkt. Dabei ist es nicht ausschlaggebend in allen Bereichen eine 10 zu erreichen. Danach verbinde die einzelnen Punkte mit einem Strich und male den erfassten Bereich aus. Weiters markiere in jedem Bereich deinen Idealwert, also was du erreichen möchtest. Verbinde wiederum die Punkte. Das Ergebnis zeigt dir nun in welchen Lebensbereichen du eine Veränderung möchtest.





# Pausen

Der moderne Arbeitsalltag gleicht einem Hochgeschwindigkeitszug. In immer höherem Tempo rasen wir von einem Termin, von einer Tätigkeit zur nächsten. Sogar beim Essen holen wir uns einen Coffee-to-go oder diverses Fastfood.

Und mit dieser Intensität geht es dann im Freizeitbereich weiter. Wir wollen ja das maximale aus unsere freien Zeit herausholen.

Lege von Vornherein fest, wann und wie viele Pausen du am Tag machen möchtest und wann es Zeit ist.





# Pausen- und Feierabendrituale

1.

## **Gedanken einschließen**

Lass deine Gedanken ganz bewusst an deinem Arbeitsplatz/Schule/Uni/Home-Office Büro. Stelle dir einen Schrank vor, in den du deine Gedanken bezüglich Job/Schule/Uni gut verschließt, damit du sie am nächsten Tag wieder hervor holen kannst.

2.

## **Belastende Gedanken entsorgen**

Wenn du nach Hause kommst, halte bei dir Haustür kurz inne, und streife deinen ganzen Dreck und Schmutz des Arbeitsalltages auf der Fußmatte ab. Hast du keine Fußmatte, dann streife mit deinen Händen, über deinen Körper, und befreie dich so von allen Themen der Arbeit.

3.

## **Wechsle deine Kleidung**

Wechsle deine Arbeitskleidung und ziehe dir deine Freizeitkleidung an.





# Perfektionismus

Vieles von dem, was wir tun möchten, fangen wir deshalb erst gar nicht an, weil wir Angst davor haben, dass es nicht gut genug sein könnte. Unser Perfektionismus hält uns davon ab, ins Handeln zu kommen und Dinge einfach mal zu machen und nach draußen zu bringen - ohne dass sie perfekt sind.

Denn die Sache ist die: Eine Sache ist niemals perfekt. Es wird immer etwas geben, was du anders oder "besser" machen kannst. Aber das ist total ok. Gerade deine "Schwächen" und "Fehler" verbinden dich mit anderen Menschen und machen dich authentisch und sympathisch.





# Mit Perfektionismus leben lernen

1.

**Versuche Fehler als Lernmöglichkeiten wahrzunehmen.**

Anstatt Fehler als Katastrophe zu sehen, lerne wie du daraus etwas lernen kannst und das positive heraus holen kannst

2.

**Nimm eine andere Perspektive ein**

Beame dich aus der Situation heraus und stelle dir folgende Fragen: Ist es wirklich nötig, so hohe Ansprüche zu stellen? Was wäre das schlimmste das passieren könnte, wenn ich es gelassener angehe?

3.

**Erkenne deine Erfolge**

Nimm dir bewusst Zeit, dir selbst die nötige Anerkennung zu geben.





# Selbstfürsorge

**Selbstfürsorge ist nicht egoistisch!**  
Gerade, wenn Du für Deine Mitmenschen da sein möchtest, ist es umso wichtiger, dass Du Dich auch um Dich selbst sorgst.

Was ist dir wirklich wichtig im Leben? Erstelle eine Liste jener Aktivitäten, die für dich eine große Bedeutung haben, und die dir so richtig Spaß machen. Genau solche Tätigkeiten bei denen du keinen Druck verspürst etwas leisten zu müssen.

Stehe selbstbewusst für Dich ein und sage Dir: „Ich habe ein Recht auf Selbstfürsorge.“ Und genau so ist es, du hast das Recht darauf!





## 3 Selbstfürsorge- Übungen für deinen Alltag

1.

### **Das Morgenritual für mehr Energie**

Stelle dir folgende Frage:

Was gibt mir Energie, um nicht nur durch den Morgen, sondern auch durch den restlichen Tag zu kommen?

2.

### **15 Minuten Ruhe und Nichtstun**

Die Königsdisziplin der Selbstfürsorge: Einfach mal nichts tun. Nur so kommst du ins Hier und Jetzt und kannst den Augenblick bewusst genießen.

3.

### **In Dankbarkeit üben**

Was hat Dankbarkeit denn mit Selbstfürsorge zu tun? Tatsächlich ist Dankbarkeit eine richtige Wunderwaffe für Dein Wohlergehen! Dankbarkeit wirkt sich positiv auf deine Gesundheit, deinen Schlaf und deine Beziehungen aus. Außerdem macht Dankbarkeit Dich einfach richtig glücklich.







# Mut

Mut! Sich trauen, sich in die Unsicherheit zu wagen. Auch mal etwas zu riskieren und Fehler dabei zu machen. Denn die sind menschlich und normal. Ohne Rückschläge und Fehler geht es nicht.

Doch genau deine Fehler und Stolpersteine sind so ungeheuer wertvoll und wichtig, wenn du weiter kommen willst. Versuche also nicht, sie zu vermeiden, sondern freue dich über sie.

Du wirst nicht all Deine Träume und Ziele erreichen. Du wirst auch mal einen Wunsch-Job nicht bekommen. Vielleicht wird Dir auch mal das Herz gebrochen.

Aber wer nicht wagt, der nicht gewinnt! Innere Stärke zeigt sich auch in dem Mut, sich auf Herausforderungen und Ungewissheit einzulassen. Dabei darfst Du auch durchaus Angst haben.





# Selbstbewusstsein und innere Stärke

1.

## **Glaub an deine Werte**

Die Grundlage für ein starkes Selbstbewusstsein ist sich deiner Werte bewusst zu sein. Es hilft dir für ein erfolgreiches und glückliches Leben.

2.

## **Bleib optimistisch**

Dabei geht es um eine positive Einstellung zum Leben mit der du sagen kannst "Ich schaffe das!"

3.

## **Notiere dir deine Erfolge**

Du bist schon ein erfolgreicher Mensch mit einem wunderbaren Leben. Du musst dir das Gute in deinem Leben immer wieder vor Augen halten!.





# Einzigartigkeit

**Du bist einzigartig!**

**Negative Glaubenssätze sind sehr oft der Grund für ein geringes Selbstbewusstsein. Tief in deinem Unterbewusstsein glaubst du, dass du nicht wertvoll, nicht liebenswert, nicht klug genug bist**

**Babys kommen mit einem ungebrochenen Selbstwertgefühl auf die Welt. Sie glauben fest daran, dass ihnen alle Liebe, Wärme, Aufmerksamkeit und Muttermilch der Welt zusteht. Und in den meisten Fällen wird es ihnen auch gegeben.**

**Durch das Umfeld, die Gesellschaft und unsere Erziehung übernehmen wir Glaubenssätze von unserem Umfeld.**

**Viele davon sind negativ behaftet, und nehmen wir unbewusst als unsere eigenen Glaubenssätze an.**



# 10 Affirmationen für dein Selbstbewusstsein



1.

**Ich lebe mein Leben genau so, wie ich es für  
richtig halte**

2.

**Ich werde von Tag zu Tag immer selbstbewusster**

3.

**Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin**

4.

**Ich fühle mich in Sicherheit**

5.

**Ich entscheide mich glücklich zu sein**

6.

**Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich**

7.

**Ich bin mutig, und kann alle meine Träume  
verwirklichen**

8.

**Ich bin mir selbst der wichtigste Mensch**

9.

**Ich bin der Schöpfer meines Lebens**

10.

**Ich habe das Recht auf dieser Welt glücklich und  
erfolgreich zu sein**





# Glück

beginnt in DIR.

Nicht in deinen Beziehungen.

Nicht in deinem Job.

Nicht im Geld und deinen  
Umständen.

Sondern in

*dir*



DER ORT FÜR  
GLÜCK UND LEBENSFREUDE  
Andrea Röcklinger

## **Kontakt Daten:**

**Andrea Röcklinger**

**Am Kogl 457**

**3353 Biberbach**

**E-Mail: [beratung@andrearoecklinger.at](mailto:beratung@andrearoecklinger.at)**

**[www.andrearoecklinger.at](http://www.andrearoecklinger.at)**

**Instagram und Facebook: [@deineglueckstankstelle](#)**

