



## Vier einfache Schritte zu einem erfüllten und glücklichen 2018

**W**ussten sie, dass 98 % aller Menschen die sich Neujahrs-Vorsätze machen scheitern bereits vor dem ersten Schritt – sie machen noch nicht einmal den ersten Schritt! Der Grund ist einfach und menschlich: Gewohnheiten sind stärker als Vorsätze und viele haben auch keinen Plan wie sie ihre Vorsätze und Ziele umsetzen können.

Dieses Verfahren hier begleitet sie vom Wunsch zum ersten Schritt und verleiht ihnen die Eigendynamik ihre Vorsätze zu verwirklichen und daraus neue Gewohnheiten zu machen. Bei diesem Prozess gewinnen sie Einsichten wo sie einmal waren, wo sie heute stehen und wohin sie gehen wollen. Sie erstellen einen einfachen Plan für 2018 der sie emotional dazu zwingt ein aufregendes und erfülltes Jahr zu haben.

### **1. Sich über sich selbst klar werden und für sich selbst wichtiges und persönlich wertvolles herausfinden**

- 1.1. Was war gut in 2017?**
- 1.2. Was war nicht gut in 2017?**
- 1.3. Was lernen sie daraus?**
- 1.4. Lebensverändernde Entscheidungen 2017**

### **2. Was wünschen sie sich für 2018?**

### **3. Was muss passieren, damit ihre Wünsche 2018 Wirklichkeit werden?**

### **4. Was ist der "ERSTE SCHRITT" zu jedem ihrer Ziele 2018?**



## 1 Sich über sich selbst klar werden und für sich selbst wichtiges und persönlich wertvolles herausfinden

Wenn sie das vergangene Jahr als gut empfinden, dann fangen sie mit Punkt **1.1** an alles aufzuschreiben was gut war in diesem Jahr. Falls sie es eher nicht so gut empfinden, fangen sie mit Punkt **1.2** an aufzuschreiben was sie nicht so gut fanden.

### 1.1 Was war gut in 2017?

- Welche Ereignisse waren schön für sie?
- Was gab ihnen ein gutes Gefühl?
- Woran hatten sie Spaß?
- Schreiben sie alle schönen Erlebnisse auf von Januar bis jetzt.



# 1 **Sich über sich selbst klar werden und für sich selbst wichtiges und persönlich wertvolles herausfinden**

## *1.1.0.1 Warum waren das schöne und gute Erlebnisse für sie?*




R O S M A N

## 1 Sich über sich selbst klar werden und für sich selbst wichtiges und persönlich wertvolles herausfinden

### 1.1.1 Was haben sie erreicht?

- Was waren Ihre Ziele 2017 die sie auch erreicht haben?
- Welche Vorsätze haben sie 2017 umgesetzt?
- Auf was sind sie stolz, dass sie in 2017 getan haben?
- Worin finden sie sich selbst gut?



# 1 Sich über sich selbst klar werden und für sich selbst wichtiges und persönlich wertvolles herausfinden

## 1.1.1.1 Warum haben sie das erreicht?

- Was haben sie getan?
- Wie haben sie gedacht? - in Bezug auf diese Dinge.
- Was war ihr Verhalten? - um diese Dinge zu erreichen.




# 1 Sich über sich selbst klar werden und für sich selbst wichtiges und persönlich wertvolles herausfinden

## 1.1.2 Was sind die Sachen die sie in 2018 genauso machen wollen?

- Welche von diesen Dingen wollen sie unbedingt so beibehalten in 2018?
- Warum?




## 1 Sich über sich selbst klar werden und für sich selbst wichtiges und persönlich wertvolles herausfinden

Wenn sie das vergangene Jahr als gut empfinden, dann fangen sie mit Punkt **1.1** an alles aufzuschreiben was gut war in diesem Jahr. Falls sie es eher nicht so gut empfinden, fangen sie mit Punkt **1.2** an aufzuschreiben was sie nicht so gut fanden.

### 1.2 Was war nicht gut in 2017?

Welche Sachen finden sie, sind schlecht gelaufen 2017?


**1 Sich über sich selbst klar werden und für sich selbst wichtiges und persönlich wertvolles herausfinden**

*1.2.0.1 Warum war das nicht gut für sie?*

Welche negativen Ergebnisse und Konsequenzen sind daraus entstanden?






## 1 Sich über sich selbst klar werden und für sich selbst wichtiges und persönlich wertvolles herausfinden

### 1.2.1 Wo haben sie versagt?

- Bei welchen Unternehmungen sind sie gescheitert?
- Welche Ziele haben sie nicht erreicht?




# 1 Sich über sich selbst klar werden und für sich selbst wichtiges und persönlich wertvolles herausfinden

## *1.2.1.1 Warum haben sie diese Sachen nicht erreicht?*

- Wo genau auf ihrem Weg zum Ziel war der Punkt wo sie gescheitert sind?
- Wäre es das Erreichen dieser Wünsche und Ziele wichtig gewesen – oder eher nicht?




## 1 Sich über sich selbst klar werden und für sich selbst wichtiges und persönlich wertvolles herausfinden

### 1.3 Was lernen sie daraus?

- Was können sie aus den Ereignissen und Erlebnissen 2017 lernen?
- Was können sie 2018 besser machen?




## 1 Sich über sich selbst klar werden und für sich selbst wichtiges und persönlich wertvolles herausfinden

### 1.4 Haben sie 2017 lebensverändernde Entscheidungen getroffen?

- Wenn ja – was ist daraus geworden?
- Was sind die Ergebnisse dieser Entscheidungen




## 2 Was wünschen sie sich für 2018?

- Was würde sie glücklich machen?
- Welche Sachen möchten sie tun?
- Was wollen sie erreichen?
- Auf was möchten sie am Ende von 2018 (also genau in einem Jahr) zurückblicken?




### 3 Was muss passieren damit das alles eintritt in 2018?

Schreiben alles auf was nötig ist um ihr Verlangen für 2018 zu verwirklichen.

- Was braucht es dazu?
- Was müssen sie tun?
- Welche Entscheidungen müssen sie treffen?
- Welche Handlungen müssen sie dazu ausführen?




### 3 Was muss passieren damit das alles eintritt in 2018?

#### 3.1 Was könnte verhindern, dass sie Wünsche in die Tat umsetzen?

- Welche Schwierigkeiten könnten entstehen?
- Wo genau könnten Probleme auftreten?




**Nun ist wohl der allesentscheidende Punkt an der Reihe!**

#### **4 Was ist der "ERSTE SCHRITT" zu jedem ihrer Vorhaben 2018?**

Schreiben sie zu jedem Wunsch, Vorsatz und Ziel das sie 2018 erreichen und umsetzen wollen den ersten Schritt auf der sie ihrem Ziel näher bringt. Sie können gar nicht zu viel Zeit damit verbringen den ersten Schritt zu eruieren. Denn hier scheitern bereits die restlichen 98 %.






## 4 Was ist der "ERSTE SCHRITT" zu jedem ihrer Vorhaben 2018?

### 4.1 Wann, an welchem Tag jeweils genau werden sie diese ersten Schritte gehen?

Geben sie jedem einzelnen ersten Schritt einen genauen Termin an dem sie ihn ausführen.




## Vier einfache Schritte zu einem erfüllten und glücklichen 2018

Wenn sie diesen Prozess hier ernsthaft durchgearbeitet haben, dann wissen jetzt was sie tun müssen um genau heute in einem Jahr auf ein glückliches und erfülltes Jahr zurückzublicken. Lassen sie sich von ihrem eigenen Glück inspirieren und motivieren. Ich kann ihnen nichts geben was nicht bereits in ihnen steckt. Ich möchte sie ermutigen "Ihr" erfülltes Leben zu gestalten und ich hoffe sie machen den alles entscheidenden "ERSTEN SCHRITT".

Ich wünsche ihnen für 2018 alles Gute

Gott segne ihren Lebensweg

Helmut Rossmann