

Firelete-Mindset-Arbeitsbuch

Dieses Arbeitsbuch wird dir helfen, dauerhaft motiviert zu bleiben und deine Ziele zu erreichen.

Manche der Übungen werden dir eventuell ein wenig befremdlich vorkommen. Lass dich nicht beirren und nimm die Übungen ernst. Vertraue dem Prozess, dann erreichst du deine Ziele.

In *kursiver Schrift* habe ich dir mögliche Beispiele niedergeschrieben.

Lektion I - Dein Endresultat

Nur wenn du ein Ziel hast, kannst du es erreichen. Ohne Ziel bist du wie ein orientierungsloses Boot, das niemals ankommt.

In dieser Lektion helfe ich dir, dein größtes Ziel zu finden und es schriftlich festzuhalten. Das Niederschreiben von Zielen erhöht die Chancen, sie zu erreichen um über 50%.

Finde dein Ziel

1. WAS SIND DEINE ZIELE?

Schreibe 5 Minuten alles auf, das du erreichen möchtest. Achte nicht auf Rechtschreibung und höre nicht auf, bis die Zeit abgelaufen ist. Stelle einen Timer und starte JETZT:

2. WAS SIND DEINE DREI WICHTIGSTEN ZIELE? (WÄHLE AUS NR. 1)

1. *Ich will den nächsten Dienstgrad erreichen*
2. *Ich will fit für jeden Einsatz werden*
3. *Ich will 10kg abnehmen, um atemschutztauglich zu werden*

Deine 3 wichtigsten Ziele:

3. Was ist dein wichtigstes Ziel? (wähle aus Nr. 2)

Mein wichtigstes Ziel ist fit für jeden Einsatz zu sein

Dein wichtigstes Ziel:

Überprüfe dein Ziel mit dem S.M.A.R.T.-Schema und begehe den Feinschliff:

1. SPECIFIC - IST DEIN ZIEL KLAR FORMULIERT UND SPEZIFISCH?

Ziel-Beispiel: Ich will fit für jeden Einsatz werden, indem ich in den nächsten 6 Monaten das Firelete Level 3 erreiche. —> Ist klar und spezifisch.

Überprüfe dein Ziel...

Dein Ziel:

Ist es klar und spezifisch? Wenn nicht, musst du es neu formulieren.

2. MEASURABLE - IST DEIN ZIEL MESSBAR?

Ziel-Beispiel: Ich will fit für jeden Einsatz werden, indem ich in den nächsten 6 Monaten das Firelete Level 3 erreiche —> Ja, es ist messbar. Das Firelete Level 3 hat klar definierte Werte, die zu erreichen sind.

Überprüfe dein Ziel...

Dein Ziel:

Ist dein Ziel messbar? Wenn nicht, musst du es neu formulieren.

3. ACHIEVABLE - IST DEIN ZIEL ERREICHBAR?

Ziel-Beispiel: Ich will fit für jeden Einsatz werden, indem ich in den nächsten 6 Monaten das Firelete Level 3 erreiche —> Das ist definitiv ein erreichbares Ziel. Das Firelete-Programm enthält professionelle Trainingspläne, mit denen man in 6 Monaten dieses Ziel erreichen kann.

Überprüfe dein Ziel...

Dein Ziel:

Ist dein Ziel erreichbar und realistisch? Wenn nicht, musst du es neu formulieren.

(Denke daran: die meisten Menschen überschätzen das, was sie in einem Monat schaffen und unterschätzen das, was sie in einem Jahr schaffen!)

4. RELEVANT - IST DEIN ZIEL WICHTIG FÜR DICH?

Ziel-Beispiel: Ich will fit für jeden Einsatz werden, indem ich in den nächsten 6 Monaten das Firelete Level 3 erreiche. —> Das Ziel ist definitiv relevant. Wer sein Leben riskiert, sollte fit sein.

Überprüfe dein Ziel...

Dein Ziel:

Ist dein Ziel wichtig für dich? Schlägt dein Herz höher, wenn du dir vorstellst, dass du es erreichst? Wenn nicht, musst du es neu formulieren!

5. TIMEBOUND - HAST DU EINE KLARE DEADLINE FESTGELEGT?

Ziel-Beispiel: Ich will fit für jeden Einsatz werden, indem ich in den nächsten 6 Monaten das Firelete Level 3 erreiche —> Ja. Die Deadline liegt bei 6 Monaten vom heutigen Tag an.

Überprüfe dein Ziel...

Dein Ziel:

Hast du ein Datum festgelegt, an dem du dein Ziel erreichen willst? Wenn nicht, musst du dein Ziel neu formulieren!

Lektion II - Deine Motivation

Nur durch ein starkes „Warum“ wird deine Motivation dauerhaft am Leben gehalten. Ohne dein persönliches „Warum“ hast du keinen Grund, für ein Ziel zu kämpfen.

In dieser Lektion helfe ich dir, die Motivation zu finden, die dir hilft, auch in „harten Zeiten“ deine Ziele mit eisernem Willen zu verfolgen.

1. SCHREIBE DEIN S.M.A.R.T.-ZIEL NIEDER

Ziel-Beispiel: Ich will fit für jeden Einsatz werden, indem ich in den nächsten 6 Monaten das Firelete Level 3 erreiche.

Dein endgültiges S.M.A.R.T.-Ziel (aus Lektion I, Nr. 5)

2. WARUM WÜRD DICH DAS ERREICHEN DEINES ZIELS GLÜCKLICH MACHEN?

Ich kann endlich wieder mit gutem Gewissen Atemschutz tragen und der Respekt meiner Kameraden, Familie und Freunde ist mir gewiss.

Deine Antwort:

3. WIE WÜRD SICH DEINE GESUNDHEIT VERBESSERN, WENN DU DEIN ZIEL ERREICHST?

Meine Gesundheit wird sich von Grund auf verbessern. Die höhere Leistungsfähigkeit durch das Mehr an Kraft und Ausdauer wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus. Zudem werde ich meinen Hormonhaushalt optimieren und dadurch mehr Energie und Motivation haben. Mein Immunsystem wird sich verbessern und ich bin seltener von Krankheiten geplagt. Die inneren Organe werden besser arbeiten, was zu einem besseren Stoffwechsel und niedrigerem Blutdruck führt.

Deine Antwort:

4. WAS WÜRD MIT DEINEM SELBSTBEWUSSTSEIN PASSIEREN, WENN DU DEIN ZIEL ERREICHST?

Mein Selbstbewusstsein würde massiv steigen, was sich positiv auf alle Lebensbereiche überträgt, wie z.B. Liebe, Karriere, Erlebnisse...

Deine Antwort:

5. WARUM IST ES WICHTIG, DEIN ZIEL ZU ERREICHEN, BEZOGEN AUF DEINE FAMILIE?

Ich würde attraktiver für meinen Partner werden und kann mit meinen Kindern spielen, ohne dabei aus der Puste zu kommen.

Deine Antwort:

6. WIE KÖNNTE DICH DAS ERREICHEN DIESES ZIELS IN DEINER BERUFLICHEN LAUFBAHN WEITERBRINGEN?

Wenn ich mehr Energie und Selbstbewusstsein habe, kann ich meinem Chef zeigen (und ihm in einem persönlichen Gespräch sagen), dass ich das Potential zu einer höheren Stelle habe und mehr Gehalt verdiene.

Deine Antwort:

6. WELCHE MÖGLICHKEITEN HAST DU IN DER ZUKUNFT, WENN DU DIESES ZIEL ERREICHST?

Ich könnte zum Vorbild für andere Kameraden werden und eine Sportgruppe ins Leben rufen, um mit ihnen gemeinsam zu trainieren. Außerdem könnte ich endlich den Berg X besteigen, bei Spendenlauf Nr. Y oder bei der Radtour von Z teilnehmen.

Deine Antwort:

7. WARUM MUSST DU DEIN ZIEL UM JEDEN PREIS ERREICHEN? WAS IST DEIN INNERSTER ANTRIEB? FORMULIERE DEIN WARUM:

Ich muss dieses Ziel unbedingt erreichen, weil ich mit dem Feuerwehrdienst mein Leben als Ehemann, Vater und Freund aufs Spiel setze und anderen Menschen etwas geben kann, das unbezahlbar ist. Ich möchte, dass meine Liebsten stolz auf mich sind und ich durch ein starkes Selbstbewusstsein und Gesundheit das Leben in vollen Zügen genießen kann.

Deine Antwort:

Lektion III. Der Weg ist das Ziel (Prozessziele)

Das Ziel, das du in Lektion I festgelegt hast, war ein ergebnisorientiertes Ziel. Um dieses zu erreichen, brauchst du Prozessziele. Diese Prozessziele sind die aktiven Handlungen, die du tun musst, um dein Ziel zu erreichen.

In dieser Lektion helfe ich dir herauszufinden, welche Prozessziele du erreichen musst, um dein großes Ziel aus Lektion I zu erreichen.

Definiere dein(e) Prozessziel(e)

Ziel-Beispiel: Ich will fit für jeden Einsatz werden, indem ich in den nächsten 6 Monaten das Firelete Level 3 erreiche.

1. WELCHE DINGE KÖNNTE ICH TUN, UM MEINEM ZIEL NÄHER ZU KOMMEN?

(Denk daran: es müssen Dinge sein, über die du 100% Kontrolle hast und die du tatsächlich tun kannst!)

- *Jeden Tag 5 km laufen*
- *100 Liegestütz pro Tag*
- *Trainingspartner suchen*
- *3x pro Woche Firelete-Training absolvieren*
- *meine Ernährung verbessern*
- *mich in einem Fitnessstudio anmelden*
- *mir Laufschuhe kaufen*
- *Feste Trainingszeiten im Kalender markieren*
- *Jeden Tag Wasser trinken*
- *.....*

Deine Liste:

2. WAS IST DIE EINE SACHE, DIE, WENN ICH SIE TUE, MICH MEINEM ZIEL AM MEISTEN NÄHER BRINGT UND ANDERE DINGE IRRELEVANT MACHT?

- 3 x pro Woche Firelete-Training zu absolvieren, bringt mich am meisten voran. Begründung:
- —> 5 km zu laufen wird irrelevant, da Ausdauertraining in den Firelete-Trainingsplänen integriert ist.
- —> 100 Liegestütze werden irrelevant, da ein professionell strukturiertes Training vorhanden ist.
- —> Ein Trainingspartner wird irrelevant, weil nur DU die Kontrolle über dein Training hast, egal ob du einen Trainingspartner hast oder nicht.
- —> Die Ernährung zu verbessern ist gut, aber ohne gezieltes Training wirst du deine sportliche Leistungsfähigkeit nur sehr geringfügig steigern.

Deine EINE Sache:

3. MACHE DEIN NR. 1 PROZESSZIEL ZUR GEWOHNHEIT (66 TAGE)

Das Wichtigste beim Erreichen von ergebnisorientierten Zielen ist das Definieren der richtigen Prozessziele (Zwischenschritte, über die du 100% Kontrolle hast).

Da jede Aktivität Willenskraft erfordert, müssen Prozessziele so schnell wie möglich zu einer Gewohnheit umgewandelt werden, denn Gewohnheiten kosten keine Willenskraft. (Beispiel: Zähne putzen, Schuhe binden...)

Gewohnheiten etablierst du am schnellsten (ca. 66 Tage), wenn du dich nur auf ein einziges Ziel konzentrierst, und zwar so lange, bis es automatisiert ist!

Dann kannst du den Vorgang erneut starten und das nächste Prozessziel (Gewohnheit) in Angriff nehmen.

Schreibe weitere Prozessziele auf, die du in Zukunft angehen möchtest:

Lektion IV - Das Freude-Prinzip

Du weißt jetzt, was du willst (Lektion I) und du bist hochmotiviert, dies auch zu erreichen (Lektion II).

Allerdings hast du gesehen, dass es mit Anstrengung verbunden ist (Lektion III), denn im Leben bekommt man nichts, ohne vorher gegeben zu haben.

Große Ziele erfordern Zeit. Damit du deine Prozessziele (Aufgaben) dauerhaft bewältigst, ohne frustriert und demotiviert zu werden, zeige ich dir in dieser Lektion das „Freude-Prinzip“.

Jede Veränderung im Leben wird entweder durch die „Freude der Veränderung“ oder den „Schmerz der Nicht-Veränderung“ in Gang gebracht.

Dein langfristiges Ziel verspricht zwar Freude (Lektion II), doch es ist sehr wichtig, dich zwischendurch zu belohnen, wenn du Meilensteine erreicht hast. Damit zeigst du deinem Gehirn, dass es Sinn macht, die Anstrengung auf sich zu nehmen. Was belohnt wird, wird wiederholt.

„Erfolg - Belohnung - Wiederholung“ ist das Motto.

Das Freude-Prinzip angewandt

1. WIE KÖNNTEST DU DICH FÜR DAS ERREICHEN VON MEILENSTEINEN BELOHNEN? WAS WÜRD DIR FREUDE BEREITEN?

- *Ich mache einen Tagesausflug mit meiner Familie nach XY.*
- *Ich lade meine besten Freunde zum Essen ein.*
- *Ich kaufe mir XY.*
- *Ich feiere meinen Meilenstein, indem ich ein verlängertes Wochenende frei nehme und mir Zeit für mein Hobby XY nehme.*

Was dir Freude bereiten würde:

2. WELCHE MEILENSTEINE KANNST DU FÜR DEINE PROZESSZIELE DEFINIEREN?

Denk daran: Du musst 100% Kontrolle über die Meilensteine haben. Es muss eine Handlung sein, kein Resultat.

Das können kurzfristige Meilensteine sein, wie z.B. „Anmeldung im Fitnessstudio und erste Trainingseinheit“ oder langfristige Meilensteine wie „1 Monat regelmäßiges Training“.

Deine Meilensteine, die du erreichen willst:

3. ORDNE DEINEN MEILENSTEINEN ANGEMESSENE BELOHNUNGEN ZU

Das können kleine Belohnungen für kleine Ziele sein, wie z.B.:

- *Anmeldung in einem Fitnessstudio und erste Trainingseinheit absolviert. —> Ich gönne mir mein Lieblingsessen*

bis hin zu großen Belohnungen für große Ziele wie z.B.:

- *3 Monate regelmäßiges Training (3x pro Woche) —> Wellness-Wochenende mit dem Partner*

Deine Meilensteine plus Belohnungen:

Lektion V - Das Schmerz-Prinzip

Welcher Mann rennt schneller?

Mann A versucht beim Leichtathletik-Event die goldene Medaille zu holen.

Mann B rennt gerade vor einem Raubtier weg, das kurz davor ist, ihn zu Boden zu reißen.

Denk daran: Jede Veränderung im Leben wird entweder durch die „Freude der Veränderung“ oder den „Schmerz der Nicht-Veränderung“ in Gang gebracht.

Du siehst, es gibt zwei Betrachtungsweisen, ein Ziel zu erreichen. Welche dir besser liegt, kannst du selbst entscheiden.

Für maximale Effektivität werden beide Prinzipien angewandt. In dieser Lektion wollen wir uns mit dem Letzteren beschäftigen: dem Schmerz.

1. WIE KÖNNTEST DU DICH FÜR DAS NICHT-ERREICHEN VON MEILENSTEINEN BESTRAFEN? WAS WÜRD DIR SCHMERZ BEREITEN?

Denk daran, dass du hier keine Dinge aufschreibst, über die du Kontrolle hast wie z.B. „Ich verzichte 1 Monat auf Süßigkeiten“ oder „Ich benutze 1 Monat kein Smartphone“. Wenn du dein Prozessziel (deine Aufgabe) wegen mangelnder Disziplin nicht durchgehalten hast, wirst du deine Strafe erst recht nicht durchhalten. Es muss etwas sein, über die ein Dritter die Kontrolle hat. Du könntest z.B.:

- *mit einem Freund eine Wette eingehen, dass du ihm 100€ gibst, wenn du es nicht schaffst.*
- *deinem Partner versprechen, dass du einen Monat das Geschirrspülen übernimmst.*

Das würde dir Schmerz bereiten:

2. ORDNE DEINEN MEILENSTEINEN (SIEHE LEKTION II, PUNKT 2) ANGEMESSENE STRAFEN ZU.

Das können z.B. kleine Strafen für kurze Meilensteine sein:

- *keine Anmeldung zum Fitnessstudio und Absolvieren der ersten Trainingseinheit —> Wohnung alleine putzen*

oder große Strafen für große Meilensteine:

- *keine 3 Trainingseinheiten / Woche nach einem Monat —> 100€ an den besten Kumpel*

Deine Meilensteine plus Bestrafungen:

Lektion VI: Visualisierung

Jeder Architekt, jeder Spitzensportler und jeder Erfinder sieht sein Ergebnis vor dem inneren Auge, bevor es Realität wird. Nur wenn du weißt, wie das Endergebnis aussieht, kannst du es erreichen.

Du kannst deiner Motivation einen riesigen Schub verpassen, wenn du dein Ziel immer wieder visualisierst. Schließe die Augen, stell dir vor wie es wäre, wenn du dein Ziel erreichst und fühle die Emotionen!

Eine bildliche Darstellung (Visionstafel) wird dir deine tägliche Visualisierung vereinfachen. Wie das funktioniert, lernst du in dieser Lektion.

1. DIE ERSTE VISUALISIERUNG

Betrachte deine Antworten aus Lektion II (dein „Warum“) und ließ alle Gründe durch, warum du dein Ziel erreichen musst. Schließe deine Augen und stell dir vor, dass es bereits Realität sei. Versuche, dich richtig hineinzusetzen! Nimm dir jetzt 5 Minuten Zeit dafür.

2. BAUE DEINE VISIONSTAFEL

Was du für deine Visionstafel brauchst, sind vor allem Bilder, die mit deinem „Warum“ verbunden sind und Emotionen in dir auslösen.

Du kannst diese auf ein dickes Papier kleben und umrahmen, an deinen Kühlschrank kleben oder du erstellst einen Desktop-Hintergrund. Das Medium spielt keine Rolle.

Es ist nur wichtig, dass du deine Visionstafel regelmäßig betrachtest und dass sie ein Feuer in dir entfacht!

3. WIEDERHOLE DIE VISUALISIERUNG

Du solltest diese Visualisierung für wenige Minuten wiederholen, um deine Motivation am Leben zu halten und dein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Die besten Zeiten dafür sind morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Einschlafen.

Lektion VII - Affirmation

Coach: „I have trained my mind, and my body will follow. Who am I?“

Team: „I am a champion!“

Gewinner sehen ihre Ziele nicht nur klar vor ihren Augen, sie wissen mit absoluter Sicherheit, dass sie ihre Ziele erreichen und haben den Mut, es auszusprechen / es zu affirmieren.

Je öfter sich dieser Zyklus (Visualisierung - Affirmation - Prozessziel/Handlung) wiederholt, umso größer wird die Motivation und umso näher rückt das Ziel.

In dieser Lektion findest du die passenden Motivationsprüche / Affirmationen für dich.

1. BETRACHTE DEIN S.M.A.R.T-ZIEL AUS LEKTION 1 UND FORMULIERE 10 CHARAKTEREIGENSCHAFTEN, DIE DICH BEIM ERREICHEN DEINES ZIELES UNTERSTÜTZEN:

- *Ich tue, was ich sage!*
- *Ich bin voller Energie!*
- *Ich bin ein Champion!*
- *o.ä.*

Deine Motivationsprüche / Affirmationen:

2. WENDE DIESE AFFIRMATIONEN TÄGLICH AN

Immer wenn du Motivation brauchst, eine neue Aufgabe angeht oder daran denkst, sprich deine Affirmationen. Sie geben dir Kraft und geben dir den Verstand eines Gewinners!

Lektion VIII - Mach die kleinen Dinge richtig

Selbstvertrauen bedeutet, „sich selbst vertrauen“ zu können. Wenn du etwas sagst und es dann durchziehst, steigt dein Vertrauen in dich selbst. Wenn du deine Versprechen, die du dir gegeben hast, brichst, sinkt dein Selbstvertrauen.

Simpel, oder?

Ja, simpel. Aber nicht einfach.

Wenn du ein starkes Selbstvertrauen aufbauen möchtest, darfst du dich nicht auf das große Ziel konzentrieren.

Du musst deine Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment richten.

Die vielen kleinen Entscheidungen, die du jeden Tag triffst, entscheiden darüber ob du dein Ziel erreichst und wie stark dein Selbstvertrauen wird.

Cola oder Wasser? Treppe oder Aufzug? Sofa oder Spaziergang? Training oder Kino? Pizza oder Fitnessstudio?

Du musst bei Gott nicht in 100 Prozent aller Fälle die „richtige“ Entscheidungen treffen (Und wer hat überhaupt das Recht zu bestimmen, was richtig und was falsch ist?).

Aber du musst folgende Aussage als unantastbare Wahrheit annehmen, oder du wirst immer das Opfer deiner Umstände bleiben:

Du hast die Macht, dich zu entscheiden - immer.

Halte in Zukunft einen Atemzug inne, bevor du eine Entscheidung triffst und frag dich:

Bringt mich das meinem Ziel näher oder mache ich dadurch einen Schritt zurück?

1. WELCHE MINI-ENTSCHEIDUNGEN HAST DU HEUTE SCHON GETROFFEN? WAREN DEINE HANDLUNGEN ZIELFÜHREND? WAS KANNST DU NÄCHSTES MAL BESSER MACHEN?

Lektion IX: Die 5-Sekunden-Regel

Alle Lektionen haben sich bisher mit der richtigen Planung und dem Mindset (Denkweise, Einstellung) beschäftigt.

Du weißt jetzt genau, was du tun musst, um dich dauerhaft zu verändern, motiviert zu bleiben und deine Ziele zu erreichen. Doch es gibt einen Haken: Ohne diese letzte Lektion - die letzte entscheidende Zutat - ist alles was du gelernt hast für die Katz:

Du musst anfangen, zu handeln - und zwar J E T Z T!

Hör auf, zu zögern und triff schnelle Entscheidungen! Nutze die „5-Sekunden-Regel“, um jede Mini-Entscheidung zu einem Sieg zu machen. Tief in deinem Inneren kennst du schon die richtigen Antworten; du musst nur noch starten. Und zwar in...

5

4

3

2

1

JETZT!