



Bewusstseinsguide

*Finde heraus, wer du bist, bevor
du entscheidest, wohin du gehst.*

BY JAKOB LEEB

01 · ENERGIE

Dein Leben zeigt dir längst, wer du bist.

Was dir leichtfällt und dich auflädt, ist kein Zufall. Genauso wenig wie das, was dich jeden Tag leer macht. **Du musst nicht suchen, wer du bist. Du musst hinschauen.**

◆ WERKZEUG · DIE ENERGIE-BILANZ

2 Minuten am Abend, eine Woche lang

- 1 **Notieren.** Schreib jeden Abend in deine Handy-Notizen: Was hat mir heute Energie gegeben? Was hat mir Energie gezogen?
- 2 **Muster erkennen.** Nach sieben Tagen schaust du, was mehrmals auftaucht. Ein einzelner Tag ist Zufall – eine Wiederholung ist ein Hinweis.
- 3 **Konsequenz ziehen.** Wie holst du mehr von der ersten Liste in dein Leben? Und was von der zweiten kann weg?

Achtung, Falle: Zählt das Gefühl danach. Scrollen fühlt sich gut an und macht leer. Training ist anstrengend und lädt auf.

*Wenn dich dein Job jeden Tag leer macht,
ist das kein Zufall. Es ist ein Signal.*

02 · STÄRKEN

Stärken nutzen. Schwächen kennen.

Schwächen musst du nicht reparieren. Du musst sie kennen, damit sie dich nicht überraschen. **Deine Energie gehört dorthin, wo du stark bist.**

◆ WERKZEUG · DIE 3 STÄRKEN-FRAGEN

1 Wofür fragen mich andere um Rat?

Andere sehen deine Stärken oft klarer als du selbst.

2 Was fällt mir leicht, woran andere scheitern?

Was dir leichtfällt, hältst du für normal. Das ist es nicht.

3 Was habe ich als Kind geliebt?

Bevor dir jemand sagte, was vernünftig ist, hast du gezeigt, wer du bist.

03 · DEIN ZIEL

Dein Ziel – oder das Ziel der anderen?

Viele jagen Ziele, die ihnen jemand eingeredet hat: der sichere Job, das Haus, der Titel. **Frag dich ehrlich: Würdest du es auch wollen, wenn niemand zusieht?**

◆ WERKZEUG · DEIN ZIEL IN DER GEGENWART

Fünf Regeln

GEGENWART

„Ich bin“ statt „Ich will“. Du beschreibst, wer du bist – nicht, was dir fehlt.

KONKRET

Nicht „mehr Geld“, sondern wie viel – und wofür.

MESSBAR

Woran erkennst du, dass du angekommen bist?

MIT GEFÜHL

Wie fühlt es sich an, dort zu sein? Das Gefühl gibt dem Ziel Kraft.

MIT DATUM

Ohne Datum bleibt es ein „Irgendwann“.

SO NICHT

„Ich will irgendwann fitter werden.“

SO

„31. März: Ich trainiere viermal pro Woche und fühle mich stark in meinem Körper.“

So nutzt du es: Speichere dein Ziel in den Handy-Notizen und lies es jeden Morgen. Die Formulierung richtet deinen Fokus aus – wahr wird sie durch Handlung.

04 · EINKLANG

Alles zeigt in eine Richtung.



Denkst du an dein Ziel, fühlst aber Zweifel und handelst aus Gewohnheit, ziehen drei Kräfte gegeneinander.

Erst wenn alle drei in dieselbe Richtung zeigen, entsteht Kraft.

WERKZEUG · DER EINKLANG-CHECK

Frag dich jeden Abend und gib dir ehrlich 1 bis 10 Punkte: Passten meine Gedanken zum Ziel? Meine Gefühle? Meine Handlungen? **Der niedrigste Wert zeigt dir, wo du morgen ansetzt.**

05 · FOKUS

Wo dein Fokus hinfließt, entsteht etwas.

Jeder hat dieselben 24 Stunden. **Der Unterschied zwischen dem Leben, das du hast, und dem, das du willst, liegt darin, wohin sie fließen.**

DEIN TAG IN 24 STUNDEN

Beispiel: angestellt, 2 h für Sport & Essen

Schlaf • 8 h	Job • 8 h	2 h	6 h für dein Ziel
--------------	-----------	-----	-------------------

◆ WERKZEUG · DEIN FOKUS-PLAN

- 1** **Rechne deinen Tag durch.** Schlaf, Job, Pflichten – was bleibt wirklich übrig? Meist ist es mehr, als du denkst.
- 2** **Finde deine Fokus-Räuber.** Handy, Serien, Grübeln, das falsche Umfeld. Schau in die Bildschirmzeit deines Handys – die Zahl ist ehrlich.
- 3** **Blocke feste Zeiten.** Trag die Stunden für dein Ziel in den Kalender ein – wie einen Termin, den du nicht absagst.
- 4** **Nutze den Uhr-Trick.** Schau mehrmals am Tag bewusst auf die Uhr: Wofür nutze ich gerade meine Zeit? Du bekommst keine Minute mehr – aber du merkst, wohin sie geht.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du weißt jetzt, wohin. **Geh den Weg nicht allein.**

Kostenlose WhatsApp-Community



Noch nicht drin? Dann komm jetzt dazu.

JETZT BEITRETEN →

chat.whatsapp.com/lhBjVpmq39i7LLyfLzkthc

Kostenloses Klarheitsgespräch



1:1 mit mir: Was blockiert dich wirklich?

GESPRÄCH BUCHEN →

calendly.com/lks0078926/30min