

you)universal

Dein Journal
für Work, Life und Balance

YAVI HAMEISTER

mvgverlag 



you(n)iversal

Dein Journal
für Work, Life und Balance

YAVI HAMEISTER



Wahrer Erfolg ist nicht,
besser zu sein als andere.

Wahrer Erfolg ist,
wenn wir heute besser sind,
als wir es gestern waren.

Der einzige Vergleich,
den wir jemals ziehen sollten,
ist der mit uns selbst.

YAVI HAMEISTER *

EINLEITUNG

TUN, WAS ICH WIRKLICH TUN WILL,
UND DAS MIT FREUDE UND FORTSCHRITT!
DAS IST MEINE DEFINITION VON ERFOLG IM LEBEN.

Dieses Buch ist die Grundlage *meines* Erfolgs. Vor einigen Jahren begann ich, meine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben, Ziele und Visionen zu definieren und alle Next Steps zu notieren, die nötig waren, um ihnen nachzugehen. Fast jeden Tag brachte ich meine Ideen, Aufgaben und Gefühle zu Papier und legte so die Wege zu mir selbst und meinem unendlichen Potenzial frei. Nichts war mehr unmöglich, wenn ich träumen, meine Träume niederschreiben, manifestieren, ihre Realisierung planen und schließlich umsetzen konnte. Ich stellte fest: Alle Limits sind nur in meinem Kopf.

Ich hatte zuvor viele Journale ausprobiert und doch keines gefunden, an dem ich wirklich dranblieb. Mal waren es zu viele Felder, die gefüllt werden mussten und zu viel Zeit erforderten, mal waren sie zu spirituell formuliert mit fehlendem Raum für Planung und Organisation. Ich wollte ein universelles Buch, das mich im Leben, aber auch im Job unterstützt. Mehr Klarheit, weniger Blabla. Also kaufte ich ein Blanko-Notizheft und malte mir meine Seiten selbst – exakt so, wie ich sie brauchte. Zwei Jahre später malte ich sie immer noch. Diese Methode ist für mich die erste, die sich bewährt hat, weil ich dranbleibe und weil sie mir ermöglicht, meine selbst gesteckten Ziele zu erreichen und mein Leben so zu leben, wie ich es wirklich will. Und nun teile ich sie mit dir, damit auch du wieder fliegen kannst, wo auch immer es dich hinzieht. Und das wirst du.

Ich bin weder besser, cleverer noch fleißiger als andere. Was mich all meine Wunschprojekte realisieren lässt, ist die Tatsache, dass ich mithilfe meines youniversal aufgehört habe, alles zu zerdenken, und angefangen habe, einfach zu machen. Während andere noch Gründe suchen, etwas nicht zu tun, habe ich bereits drei Punkte von meiner »TuDU«-Liste gestrichen. Ich komme ins Handeln, bevor mein Kopf mich davon abzubringen versucht. Deshalb ist mein Journal kein klassisches Journal, vielmehr ein Journalizer = Journal meets Organizer. Auf der einen Seite sind unsere Gefühle und Bedürfnisse – das Ich, der Mensch. Und auf der anderen Seite ist da die Disziplin, Selbstführung, Struktur, Organisation, Professionalität – was uns ermöglicht, nicht nur in der bloßen Existenz zu bleiben, sondern großartige Dinge zu erschaffen, die uns mit Stolz, Energie und Freude erfüllen. Für mich ist ein solches Ding das youniversal – ein großes Herzensprojekt. Und: Eine garantierte Erfolgsgrundlage, wenn du es dazu machst.

Ich wünsche mir für dich, dass das youniversal dir den Erfolg bringt, den du dir wünschst – wie auch immer *du* ihn für *dich* definierst.

Die Sterne stehen gut heute.
Wollen wir los?



MEIN WEG ZU EINEM LEBEN IN FÜLLE, FREUDE UND ERFOLG

Wenn es gut läuft und wir 100 Jahre alt werden, leben wir 5200 Wochen auf dieser Erde. Was macht diese Zahl mit dir? Mir zeigt sie vor allem, wie kurz und limitiert unsere Lebenszeit ist – insbesondere wenn wir bedenken, wie schnell eine Woche vergangen ist, ohne dass wir bewusst und ehrlich gel(i)ebt haben.

Wir können natürlich nicht alles beeinflussen, was in jeder Woche, in jedem Moment unseres Lebens passiert. Aber wir haben einen Einfluss darauf, mit welchen Gedanken wir jeden kostbaren Tag unseres Lebens beginnen – und diese wiederum beeinflussen unsere Stimmung und Gefühle, die uns durch diesen Tag tragen. Wie einfluss-REICH wir doch eigentlich sind, nicht wahr? Die größte Macht über unsere Gedanken und unsere innere Welt haben wir direkt nach dem Aufwachen, da sich unser Gehirn dann im Alphamodus befindet, einem Bewusstseinszustand, in dem wir noch tiefenentspannt und zugleich besonders kreativ und empfänglich für außerordentliche Ideen sind. Diese Augenblicke sind kostbar, weil sie einen kurzen, aber intensiven Übergang von Unterbewusstsein zu Bewusstsein darstellen. In unserem Unterbewusstsein schlummern all die (negativen) Glaubenssätze, die letztlich nahezu all unsere Entscheidungen steuern. Glaubenssätze sind unsere Überzeugungen darüber, wie wir sind. Sie wurden größtenteils in unserer Kindheit manifestiert, bestimmen aber noch heute unser erwachsenes Leben und Selbstbild – nicht immer zu unserem Vorteil. Wenn wir dieses frühe, magische Zeitfenster nutzen, um unsere negativen Glaubenssätze durch gute, lebensbejahende zu ersetzen, und uns mit Hoffnung und Liebe auf den Tag einstellen, formen wir eine ganz andere Realität und können die (innere) Welt völlig neu erleben. Den Morgenmoment für Meditationen, Mantren oder andere ichbezogene Morgenroutinen zu nutzen, kann ein revolutionäres Leben(sgefühl) möglich machen!

Seitdem ich eine für mich passende Morgenroutine aus Meditation (10 bis 15 Minuten) und/oder Klavierspielen (10 bis 15 Minuten) und dem Journalizing (3 bis 5 Minuten) etabliert habe, haben sich meine gesamte Wahrnehmung, mein Mindset und mein Umgang mit Stress, Krisen, zwischenmenschlichen Konflikten und (beruflichen) Herausforderungen komplett geändert. Denn ich entscheide mich für Gedanken, die mir dienen, nicht die, die mir das Leben noch schwerer machen, als es das manchmal ohnehin schon ist. Und bei 70 000 Gedanken pro Tag, die wir sowieso denken, haben wir schließlich die Wahl: Denken wir positiv und konstruktiv oder ziehen wir uns selbst runter?

Wie du konstruktiv denken und planen kannst, zeige ich dir auf den folgenden Seiten. Doch zunächst möchte ich dir mehr von diesem Buch erzählen – deinem youniversal.

YOUNIVERSAL – DIE METHODE

In dem Wort *youuniversal* verschmelzen drei thematische Elemente und formen sich zu einem Gesamtkonzept, das der Namensgebung zugrunde liegt.

YOU = Du bist das Genie, das sein eigenes Universum erschafft. DU und deine Kreativität, Intelligenz, Liebe, Einzigartigkeit, Schöpferkraft, DU mit deinem Ozean von Emotionen und der Unendlichkeit deines Verstandes. Verliebe dich in das Wunder, das du bist, sei gut zu dir, übernimm Selbstverantwortung, werde selbstwirksam, spreng deine Fesseln und flieg! Dir kann nichts passieren.

UNIVERSE = Wie du deine Welt erschaffst, wird vom Universum – allem um dich herum – gespiegelt. Was du raussendest, bekommst du zurück; die Energie, mit der du durch das Leben gehst, wird von gleicher Energie gematcht. Ein fantastisches und doch reales Phänomen, weil wunderbare Dinge geschehen, wenn du dir deiner Schaffensmacht bewusst wirst und dein Schöpferum aktiv lebst. Mit anderen Worten: Verändere deine Realität, indem du zunächst deine innere Welt so gestaltest, wie du auch deine äußere Welt erleben möchtest.

UNIVERSAL = Die *youuniversal*-Methode schließt nicht nur die geistige Welt der Persönlichkeitsentwicklung und individuellen Entfaltung ein, sondern auch die pragmatische und berufliche, also die tatsächlichen Handlungen in diesem doch so großen, für viele wichtigen Lebensbereich. Denn nur in der geistigen Abstraktion zu bleiben, wird deinem Potenzial nicht gerecht. Also raus aus dem Kopf, rein in den Körper. Das ist der universelle Aspekt dieses Buchs: Hier vereinen sich *Work*, *Life* und deine reine Essenz, dein wahres Ich, das alle seine Anteile synergetisch zusammenbringt. Hier stärken wir nicht nur deinen innersten Kern, sondern boosten auch Produktivität, Effizienz und Erfolg.

Die Methode von youniversal ist simpel und umfasst nur vier Hauptbestandteile:

1. ein Dankbarkeitsritual,
2. den Gedanken für den Tag
(oder auch: Leitspruch | Mantra | Affirmation),
3. eine TuDU-Liste (aufgeteilt in zwei Bereiche: Work und Life)
4. und die Gefühle des Tages.

Meine Erfahrung zeigt, dass diese Kategorien essenziell sind, um mich von innen heraus zu stärken, mental auf den Tag vorzubereiten und ihn gleichzeitig gut zu planen, um alle meine Aufgaben strukturiert und möglichst gelassen zu erledigen. Natürlich könnten wir noch viele weitere Aufgaben und Felder integrieren – aber mir fehlen Kapazitäten für komplexes Journaling am Morgen. Geht es dir da genauso? Dann wirst du dich freuen, dass diese Technik nur wenige Minuten in Anspruch nimmt und trotzdem eine maximale Wirkung auf deine Stimmung, Resilienz UND Leistungsfähigkeit hat. Auf der nächsten Seite erläutere ich die vier Kategorien etwas genauer und versuche, dir eine Inspiration für *dein* youniversal zu geben.

HOW TO USE

DIE VIER KATEGORIEN

ICH BIN DANKBAR ...



*Wie viele Gründe fallen dir ein,
um dich in eine positive
Tagesstimmung zu versetzen?*

Schreibe jeden Morgen auf, wofür du dankbar bist. Sei es dein Daily Coffee, dein warmes Bett oder seien es deine Eltern. Warum? »Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.« (Francis Bacon)
Dankbar zu sein für das, was war, und für alles, was noch kommt, ist wie dein Anker: Es gibt dir die Sicherheit, dass jetzt schon vieles gut ist und gut werden wird, weil du erkennst, wie viel du bislang schon geschafft, erlebt und erreicht hast: wer du JETZT bist und dass du genug bist.

GEDANKE(N) FÜR DEN TAG



*Erschaffe eine Realität und
eine Identität, in der du
strahlen kannst!*

Verbinde dich mit dir selbst, fühle in dich hinein und finde heraus, was du heute brauchst, um dich gut und stark zu fühlen. Notiere dir einen Leitsatz, der dich heute begleiten und supporten soll. Zum Beispiel: »Ich vertraue darauf, dass zu mir kommt, was zu mir gehört – Geduld ist mein Tool zu Zufriedenheit und Glück.« Diese Zeilen sind deine Möglichkeit, negative Glaubenssätze durch neue, positive zu ersetzen.

*Übe dich in der Selbstwirksamkeit und -führung,
um deine (Tages-)Ziele zu erreichen.*

LIFE

Hier darf alles stehen, was du sonst so erledigen möchtest, zum Beispiel:

- ◆ einkaufen,
- ◆ spazieren gehen,
- ◆ Oma anrufen.

WORK

Was steht heute an?

Notiere dir deine Aufgaben:

- ◆ Ordne sie nach Priorität.
- ◆ Was in der Liste ganz unten steht, kann im Zweifel in den nächsten Tag geschoben werden.

GEFÜHL(E) DES TAGES

*Fühle dich selbst in der Stille,
um deine Bedürfnisse wahrzunehmen
und dich wahrhaftig kennenzulernen.*

Geh in einen liebevollen, achtsamen Dialog mit dir. Frage dich: Was fühle ich heute? Wie ist meine Gemütslage? Wo stehe ich in meiner aktuellen Lebensphase?

Werte nicht. Es gibt kein Richtig oder Falsch: Alle Gefühle sind wichtig. Gib ihnen den Raum und die Aufmerksamkeit, die sie verdienen, denn sie bleiben hartnäckig und kommen immer wieder, wenn du ihnen nicht zuhörst. Checke aber immer wieder mit ein bisschen rationalem Abstand, aus welchem Bereich deines Inneren deine Gefühle kommen: aus der Perspektive deines verletzten inneren Kindes oder aus der reifen deines Erwachsenen-Ichs?

WAS DIE VIER KATEGORIEN BEDEUTEN

1. DANKBARKEIT

Dankbarkeit zu praktizieren, um glücklicher und erfolgreicher zu werden, ist mittlerweile nichts Revolutionäres in der Persönlichkeitsentwicklungsszene mehr. Was großartig ist! Denn dankbar zu sein ist das Fundament, auf dem alles andere aufbaut. Gedanken der Dankbarkeit reduzieren Stress und Ängste, erden, zeigen all den Reichtum auf, den wir manchmal im Vergleich mit anderen und dem Streben nach Mehr übersehen. Sie füllen uns mit Wärme, Liebe und Energie und lassen uns Dinge aus der Fülle, nicht aus Mangel tun – was wiederum die Quelle der Freude am Tun ist. Und das Wunderbare ist, dass jede:r von uns mindestens einen Grund hat, täglich dankbar aufzuwachen: seinen Herzschlag. Und solange es den gibt, ist noch alles möglich.

2. GEDANKE(N) FÜR DEN TAG

Was wir in den ersten Minuten nach dem Aufwachen denken, fühlen und tun, ist wie der Boden, auf dem wir den ganzen Tag gehen und arbeiten. Was wir dort auf dem »Nährboden« zu Beginn gesät haben, bringt gute Ernte oder Leere, Unzufriedenheit und Frustration. Als ich anfang, jeden Morgen einen »Gedanken für den Tag« aufzuschreiben, und damit die Weichen für meine Emotionen stellte, verliefen meine Tage deutlich produktiver und positiver. Ich erkannte: Mit nur wenigen Worten hatte ich selbst die Entscheidung getroffen, wie ich sein und denken wollte an diesem Tag, und machte mich damit unabhängig von äußeren, unsicheren Faktoren.

Der Gedanke für den Tag hat noch einen anderen magischen Effekt: Er gibt dir die Möglichkeit, deine Perspektive zu ändern. Wie wir mit Situationen umgehen, ob sie uns beispielsweise belasten oder neutral begegnen, hängt allein davon ab, welche Wertung wir ihnen geben.

Nichts *IST* einfach – sondern bekommt seine Bedeutung erst durch unsere individuelle Interpretation. Du kannst also entscheiden, ob du morgens auf einen »ätzenden Tag« voller »stressiger Aufgaben« schaust, die dich »einfach nur fertigmachen«, oder ob du aufschreibst: »Ich bewältige heute alle meine spannenden Aufgaben mit Leichtigkeit, denn ich habe alles in mir, was ich brauche, um jede Herausforderung zu meistern. Ich finde heraus, wie.« (Bitte achte darauf, bei der Formulierung in der Gegenwart zu bleiben. »Ich bin« oder »Ich habe« haben eine stärkere Wirkung auf dein Unterbewusstsein als ein »Ich werde«.)

DER CLOU IST: Dein Gedankensatz für den Tag wird dir im weiteren Tagesverlauf immer wieder begegnen, da er direkt über deinen TuDUs steht und dein Blick zwangsläufig dahin schweifen wird. Er ist wie ein visueller, subtiler Reminder daran, mit welcher Intention du in den Tag gestartet bist; du darfst den erneuten Impuls nutzen, um dich selbst zu überprüfen und dich gegebenenfalls wieder neu auszurichten.

3. DIE TUDUS

TuDU-Listen haben einen hohen Stellenwert in meinem Leben und deshalb auch im youniversal, weil mir Struktur im Privaten sowie der Lebensbereich Arbeit sehr wichtig sind und ich mich in ihm komplett verwirklichen möchte. Außerdem bin ich zeitlich limitiert, da mir wegen meiner kleinen Kids nur wenige Stunden pro Tag für die Arbeit zur Verfügung stehen. Selbstführung (= die Kompetenz, das eigene Fühlen, Denken und Handeln mittels Selbstreflexion und -motivation zielgerecht zu beeinflussen und damit auch die eigene Leistung zu steigern) und eine solide Organisation sind deshalb das A und O für einen produktiven Arbeitsverlauf und mein Gefühl, mit dem ich den Tag beende. Ich notiere mir sowohl am Sonntagabend die TuDUs für die bevorstehende Woche als auch jeden Abend und/oder jeden Morgen weitere TuDUs, die sich zwischenzeitlich ergeben haben. Ich versuche, sie bereits nach Priorität zu listen, um die wichtigsten beziehungsweise die zeitkritischen zuerst anzugehen, und

weitere, die nicht unbedingt erledigt werden müssen, im Zweifel in den nächsten Tag zu schieben. Wenn die Liste erst einmal steht, schalte ich auf Autopilot und gehe die Aufgaben nach und nach an. Ich hake erst eine Aufgabe ab, bevor ich die nächste beginne. Das bringt zum einen Ruhe in den Prozess und zum anderen erreiche ich dadurch Fokussierung – den Schlüssel für effizientes Arbeiten.

Wenn du Mühe hast, motiviert und diszipliniert zu sein, dann baue in deine Liste Pausen oder Belohnungen ein. Vielleicht hilft es dir, wenn du dich auf einen köstlichen Cappuccino in der Sonne auf dem Balkon freuen kannst, nachdem du die ersten drei Aufgaben des Tages geschafft hast? Du wirst in diesem Buch auch zusätzliche TuDU-Listen finden, die du nutzen kannst, um zum Beispiel ein Projekt zu planen oder den gesamten bevorstehenden Monat. Ich selbst habe für jeden Monat im Jahr eine eigene TuDU-Liste, auf der private und berufliche Projekte stehen und die ich bis zum Ende des Monats erledigen möchte. Auf diese Weise habe ich einen guten Überblick über den Monat und das, was er mit sich bringt – und alles, was auf dem Papier steht, fliegt nicht wirr und wurmend in meinem Kopf herum.

4. DIE GEFÜHLE DES TAGES

Dieses Feld gibt Raum für Notizen, die die Beziehung zu dir selbst stärken. Das können ganz verschiedene Notizen sein. Vielleicht lebst du monatszyklusorientiert, so wie ich, und möchtest deine Stimmung tracken, um ein besseres Gefühl für deine verschiedenen Phasen und Bedürfnisse zu entwickeln, oder um Kenntnisse über deine Leistungskurven zu gewinnen. Oder du reflektierst gerne deinen Tag, bevor du abends ins Bett gehst, weil es dir guttut, deinen Kopf zu leeren und für eine ruhige Nacht vorzubereiten. Wie auch immer du dieses Feld für Notizen nutzen möchtest, nutze es! Denn dahinter steckt meine Überzeugung, dass ein Leben in Freundschaft mit uns selbst ein deutlich schöneres ist. Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du! Und möchtest du in Frieden, Freude, Harmonie und (Selbst-)Liebe leben, dann widme dir pro Tag einen Mo-

ment, lass es nur eine Minute sein, in der du kurz, aber achtsam in dich eincheckst und dich ehrlich fragst: Wie geht es mir eigentlich?. Es geht nicht darum, lösungsorientiert zu reagieren. Es geht darum anzunehmen, was ist, und dadurch zu entspannen. Darum, dich mit dir selbst zu verbinden, somit besser kennenzulernen und deine Intuition – die absolute Superkraft! – (wieder) zu entdecken. Ein ehrlicher Dialog mit dir selbst lässt dich überhaupt erst verstehen, wer du sein und wo du hinwillst.

Was dir dabei auch hilft, ist die Visualisierung auf den nächsten Seiten. Ich beantworte mir die dort gestellten vier Fragen mindestens einmal im Jahr zum Jahresende und visualisiere damit mein kommendes Jahr. Wenn mein Notizbuch voll ist, überprüfe ich meine Antworten noch einmal und notiere sie erneut in meinem neuen Notizbuch. Was mich immer wieder überrascht, ist die Wirkung von Visualisierungen, denn rückblickend durfte ich erkennen, dass sich alles erfüllte, was zuvor nur als Gedanke entstand, dann zu Papier kam und in meinem Unterbewusstsein fortwährend arbeitete und sich manifestierte. Sei es, dass ich mein Traumhaus finde, ein neues Buchprojekt beginne, das Klavierspielen wieder aufgreife oder eine neue Firma gründe.

Warum empfehle ich auch dir, deine Zukunft zu visualisieren? Ich lebe in der Überzeugung, dass wir uns weniger damit auseinandersetzen sollten, wo wir herkommen und wer wir waren, sondern vielmehr damit, wie wir sein wollen. Was war, ist geschehen. Lass es ruhen. Was wird, liegt in deiner Imagination und Hand. Die Leinwand ist noch leer – was willst du malen?

WICHTIG: Formuliere deine Visualisierungen bitte in der Gegenwart, nicht im Konjunktiv (zum Beispiel »Ich wünschte, ich wäre am Strand und läge in der Sonne und bekäme danach das super Jobangebot«) oder in der Zukunftsform. Was du bereits als real, als DEINE Wahrheit platzierst, ist ebenfalls eine mentale Erfolgsstrategie und entscheidend für deine Selbstwahrnehmung.

Ich empfehle dir außerdem, dir genug Zeit zu nehmen, vorher in die Stille oder eine Meditation zu gehen und dann alles aus dir fließen zu lassen, was rauswill. Mal dir die schönsten Szenarien aus, die du dir nur vorstellen kannst, denn »wenn du es träumen kannst, kannst du es auch tun«, sagte Walt Disney – und meine Erfahrung zeigt: Es stimmt. Träum bis zum Mond und zurück, Beautiful Soul! Und hab vor allem Spaß dabei. Es ist dein Leben und du allein führst den Pinsel – und wählst die Farben!



*Visualisiere das Leben,
das du leben möchtest.*

THE SKY IS ALSO NOT THE LIMIT.



Zwischen dem, wo du jetzt stehst, und dem,
wo du sein willst, liegt die Zeit des Wachstums.

Rechne mit Wachstumsschmerzen,
aber vergiss nicht, dass es der Schmerz ist,
der dich wachsen lässt.

Große Ziele kannst du nicht in
deiner Komfortzone erreichen.

BIST DU NUN BEREIT,
DEINE UMLAUFBAHN ZU VERLASSEN?

DAS
you[◆]niversal-
JOURNAL

ERLEDIGT BIS

TuDU NEXT

DATUM

ICH BIN DANKBAR ...

GEDANKE(N) FÜR DEN TAG

.....

.....

.....

.....

.....

LIFE



WORK



GEFÜHL(E) DES TAGES

.....

.....

.....



Alles im Leben passiert für und
nicht gegen dich – auch jedes Nein.
Das ergibt in diesem Moment vielleicht noch
keinen Sinn, aber irgendwann tut es das.
Und dann wirst du lächeln und »Danke!« sagen.

WELCHES NEIN KÖNNTE DEIN JA SEIN?

DEIN WELTRAUM FÜR
GEDANKEN, SKIZZEN, NOTIZEN