

Vier Wochen. Vier Bereiche. Dein Reset.

DEIN JOURNAL

MÄNNER NEUSTART

Klar. Stark. Echt.

ISBN: 978-3-8192-48283

ANETTE HEIDEL



Vier Wochen. Vier Bereiche. Dein Reset.

DEIN JOURNAL

MÄNNER NEUSTART

Klar. Stark. Echt.

ISBN: 978-3-8192-48283

ANETTE HEIDEL

ANETTE HEIDEL

Dein Neustart
Journal für Klarheit, Kraft und Lebensfreude

Danke von Herzen, dass du bereit bist dir selbst diese Zeit zu schenken. Viel Freude bei deinem neuen Weg und denkt dran, du gehst ihn nie alleine, denn du hast dich.

"Dein Neustart beginnt genau jetzt."



Über die Autorin

Anette Heidel begleitet Menschen dabei, sich selbst neu zu ent-decken und ihren inneren Kompass wiederzufinden.
Nach persönlichen Wendepunkten und beruflichen Neuanfängen hat sie ihre eigene Methode entwickelt: das GAMB-Modell – ein praxiserprobtes System für Klarheit, Kraft und Lebensfreude.

Als erfahrene Mentaltrainerin, Yogalehrerin und Entwicklerin der Archetypischen Persönlichkeitsanalyse verbindet sie wissenschaft-lich fundiertes Wissen mit alltagstauglichen Impulsen.

Mit Herz, Klarheit und echter Lebenserfahrung inspiriert sie dazu, eigene Wege zu gehen – mutig, leicht und authentisch.
„Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, wieder bei sich selbst anzukommen."

👉 Mehr Infos unter

START FÜR DEIN NEUES ICH

JOURNAL FÜR KLARHEIT, KRAFT UND LEBENSFREUDE



Name

Startdatum

Gefühlstracker ✗ oder ✓

Ziele beruflich

Ziele privat

Was ich gerne mache

Kenntnisse i Fertigkeiten

START

ES IST ZEIT, DEINE EIGENE GESCHICHTE NEU ZU SCHREIBEN.

Manchmal reicht es nicht, weiterzumachen - man muss neu ansetzen.
Ein klarer Schnitt, ein neuer Fokus, ein Weg zurück zu dem, was zählt:

Deine Richtung. Deine Energie. Dein Leben.

Dieses Journal ist kein Seelen-Wellness-Programm.
Es ist ein Werkzeug. Für alle, die keine Ausreden mehr suchen – sondern Lösungen. Für Menschen, die aufräumen wollen.

Im Kopf. Im Alltag. Im Leben.

Du bekommst hier keine Ratschläge. Du bekommst Fragen und Raum, um sie ehrlich zu beantworten. Denn Klarheit entsteht nicht durch Reden, sondern durch Hinschauen.

Vier Wochen. Vier Bereiche. Deine Resetformel.

DEINE RESET-FORMEL

Das bekommst du in jeder Woche

- **Thema mit Klartext**
- **Wochenfokus mit Ziel**
- **Reflexion – ehrlich, direkt**
- **Action-Impulse – kurz & klar**
- **Praxisübung – ohne Blabla**
- **Wochenbilanz – was hängen bleibt**
- **Starker Satz zum Mitnehmen**



Das sind keine leeren Phrasen, kein Geschwafel. Du bestimmst das Tempo. Schreib. Streiche. Denk laut. Sei ehrlich. Das hier ist nur für dich.

KURZE BESTANDSAUFNAHME

Bevor du loslegst: Nimm dir 5–10 Minuten. Ohne Musik, ohne Ablenkung.
Sei ehrlich – du musst niemandem etwas beweisen. Nur dir selbst.
Was bringt dich zu diesem Journal?

1. Was läuft gerade schief oder fühlt sich leer an?

2. Wo spürst du: „So geht es nicht weiter“?

3. Was willst du auf keinen Fall mehr mitnehmen?

4. Was wünschst du dir stattdessen? Ruhe? Klarheit? Kraft? Veränderung? Was genau ist es?

Notiere deine Gedanken – frei, ungefiltert, stichpunktartig.
Du wirst später darauf zurückkommen. Vielleicht überrascht dich, was sich bewegt hat.

DIE VIER SCHLÜSSELBEREICHE

Dieses Journal arbeitet mit einem klaren System: dem **GAMB-Modell.**

Es beruht auf Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie, der mentalen Selbstführung und der Praxis aus Coaching und Training.

Vier Schlüssel - für echten Wandel

GESUNDHEIT	Deine körperliche und mentale Energie. Ohne sie funktioniert nichts – weder Klarheit noch Fokus. Gesundheit ist mehr als abwesendheit von Krankheit
ALLTAG	Dein Rhythmus, deine Struktur, deine Zeitfresser. Hier entscheidet sich, ob du vorankommst oder nur funktionierst.
MINDSET	Deine Gedanken bestimmen dein Verhalten. Was du glaubst, zeigt sich in dem, was du tust – oder lässt.
BEZIEHUNGEN	Menschen wirken wie Verstärker – im Positiven wie im Negativen. Du brauchst kein großes Netzwerk, aber ein gutes Umfeld.

GAMB analysiert, wo du gerade stehst
und zeigt dir, wo du ansetzen kannst.
Klar. Systematisch. Praxisnah.



DIESES JOURNAL IST IST NICHTS FÜR AUSREDENSUCHER SONDERN FÜR MACHER



WOCHE 1

STATUS BESTIMMEN & BALLAST ABWERFEN



BESTIMMEN & BALLAST ABWERFEN

WO STEHST DU – UND WAS BREMST DICH?

WARUM DIESE WOCHE ZÄHLT:

Bevor du neu durchstartest, brauchst du einen **klaren Blick** auf deinen aktuellen Status - wo stehst du.

Woche 1 ist deine Bestandsaufnahme. Nicht für andere – sondern für dich. Ohne ehrliche Bestandsaufnahme bleibt alle beim Alten - auch wenn du motiviert bist.

Du erkennst, **was dich blockiert**.
Du wirst dir bewusst, was du mit dir herumschleppst – und was du davon ab jetzt **ablegen** willst.

Solange du Ballast mit dir trägst, fehlt dir die Energie für Neues.Und solange du nicht ehrlich hinschaust, steuerst du blind.

DIESE WOCHE IST WICHTIG, WEIL:

- Du gewinnst Klarheit über deinen Ist-Zustand – körperlich, mental, emotional.
- Du erkennst die Dinge, die dich ausbremsen – und kannst sie bewusst loslassen.
- Du hörst auf, dich selbst zu blockieren – und beginnst, Verantwortung zu übernehmen.

DIESE WOCHE HILFT DIR:

✔️ ehrlich hinzuschauen – ohne Ausrede, ohne Bewertung
✔️ unnötigen Ballast zu erkennen und abzulegen
✔️ einen klaren Startpunkt zu setzen – für alles, was kommt

❌ **Nicht schönreden. Nicht wegwischen.**
Hinschauen. Ausmisten. Neu ausrichten. ✔️

ACTION IMPULS STATUS CHECK

Beantworte – schriftlich und ehrlich:
Kein Roman. Stichpunkte reichen. Hauptsache: ehrlich.

1. Wie geht es mir körperlich? – ehrlich, nicht nett:

2. Wie läuft mein Alltag – was funktioniert, was nicht?

3. Welche Gedanken halten mich im Kreis?

4. Wer oder was zieht Energie – und warum lasse ich es zu?

ACTION IMPULS MENTALES AUSMISTEN

Stell dir vor, du schleppst einen Rucksack voller Ballast.
Alte Geschichten. Erwartungen. Druck. Vergleiche.

Was davon willst du nicht mehr tragen?

→ **Schreib drei Dinge auf, die du nicht mehr mitschleppen willst.**
Formuliere dazu jeweils einen klaren Satz:
„Ich lasse los: ...“ Dieser Satz verstärkt deinen Entschluss.

1.

2.

3.




99
WER EIN WARUM ZUM LEBEN HAT,
ERTRÄGT FAST JEDES WIE.
FRIEDRICH NIETZSCHE

WOCHEN FOKUS

ZIEL: STATUS BESTIMMEN & BALLAST ABWERFEN

Wenn du nicht ehrlich hinschaust, wo du gerade stehst, tappst du im Dunkeln – egal wie motiviert du bist.

DIE AUFGABE DIESER WOCHE: PLATZ SCHAFFEN FÜR DEINEN RESET:

- Du erkennst, was dich wirklich bremst (nicht was du glaubst, sondern was tatsächlich wirkt).
- Du findest raus, was du mitschleppst, was längst überfällig ist.
- Du schaffst Platz – für Fokus, Energie und Klarheit.

Die meisten Menschen starten selten mit Selbstreflexion. Geh den **neuen Weg,** er bringt dich weiter - pragmatisch und konkret.

Beantworte jeden Tag die Fokusfragen



WOCHEN FOKUS TAGESFORMEL

TAG	DEIN IMPULS ✓
1	Was zieht mich runter – und wieso lasse ich es zu?
2	Wo bin ich nicht ehrlich zu mir selbst?
3	Was müsste ich loslassen, um wieder klar zu sehen?
4	Wer raubt mir Energie – direkt oder indirekt?
5	Was will ich heute zum ersten Mal anders machen?
6	Wo unterschätze ich mich seit Jahren?
7	Was nehme ich aus dieser Woche mit?

PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN

Der starke Satz schärft deinen Fokus und erinnert dich an das, was du willst.
Ersetzt den **Bullshit-Talk** im Kopf durch eine **klare Ansage**.



DER STARKE SATZ

„Ich trage nur, was mich voranbringt."

REFLEXION DEINE BILANZ

Warum diese Wochenbilanz sinnvoll ist:

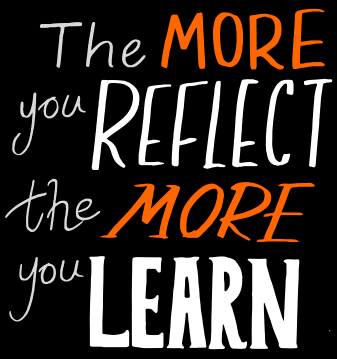
Reflexion ist kein Tagebuch. Es ist ein Spiegel.
Sie zeigt dir schwarz auf weiß, was sich in dir bewegt – und was hängen bleibt.

- Du erkennst Muster.
- Du wirst klarer im Denken.
- Du dokumentierst deinen Fortschritt.

Es ist der Unterschied zwischen "Ich hab ein gutes Gefühl" und "Ich weiß, was ich geschafft habe."

Ein bewusster Neustart braucht eine klare Statusbestimmung.
Wo stehe ich jetzt – wirklich?

- Nimm dir einen Moment der Ruhe. Sei ehrlich, sei freundlich mit dir. Du musst nichts beschönigen – nur benennen. Fülle die nächsten Seiten aus - schrifltich und grafisch.





DEINE BILANZ

Status-Klärung: Mein Jetzt. *schriftlich*

Ein bewusster Neustart braucht eine klare Statusbestimmung.
Wo stehe ich jetzt – wirklich

Deine Status-Übersicht (du kannst stichpunktartig oder frei schreiben):

1. **Körperlich** – Wie fühlt sich mein Körper an? Was brauche ich, um mich wohler zu fühlen?

2. **Emotional** – Welche Gefühle sind gerade da – laut oder leise?

3. **Mental** – Wie reden meine Gedanken mit mir? Womit beschäftige ich mich?

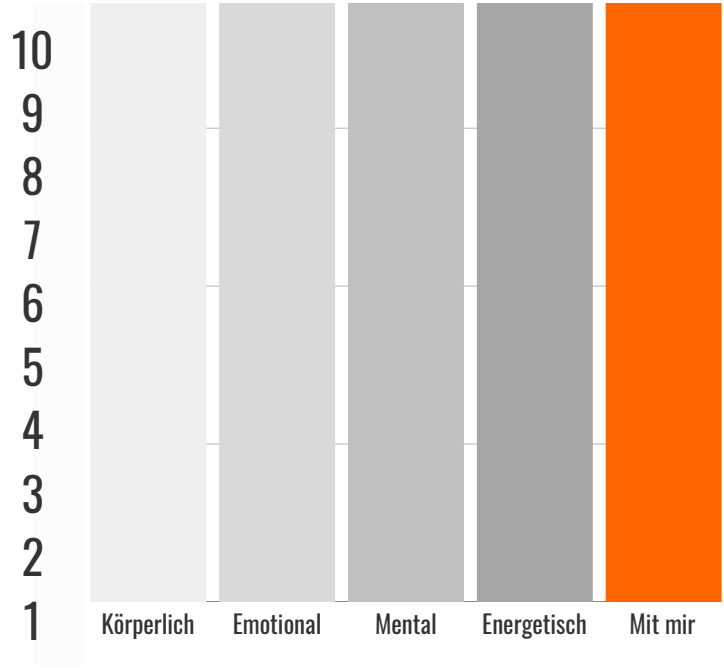
4. **Energetisch** – Fühle ich mich aufgeladen oder ausgelaugt?

5. **Selbstbeziehung** – Wie verbunden fühle ich mich mit mir? Bin ich gut zu mir?

Status-Klärung: Mein Jetzt. *grafisch*

Bewerte jeden Bereich intuitiv von 1 (fühle mich schlecht) bis 10 (fühle mich hervorragend)

→ **Du wirst in Woche 4 hierher zurückkehren – und sehen, was sich verändert hat.**





WOCHE 2

KLARHEIT SCHAFFEN – FÜR KOPF UND RICHTUNG



KLARHEIT SCHAFFEN FÜR KOPF UND RICHTUNG

WO STEHST DU UND WAS BREMST DICH?

WARUM DIESE WOCHE ZÄHLT:

Diese Woche steht für Klarheit und Orientierung.
Nach dem inneren Aufräumen und Ballast abwerfen in Woche 1 geht es jetzt darum, den Blick nach vorn zu richten:

Was willst du **wirklich**? Was ist dir **wichtig** – und was **lenkt** dich nur ab?

Viele Menschen wissen, was sie nicht mehr wollen. Aber wenige nehmen sich bewusst Zeit, herauszufinden, was stattdessen kommen soll.
Ohne klare Richtung verläuft Veränderung im Kreis.

DIESE WOCHE IST WICHTIG WEIL:

- Du triffst Entscheidungen nur dann **kraftvoll**, wenn du weißt, **worauf** du hinauswillst.
- Sonst funktionierst du fremdgesteuert – und wirst innerlich leer.
- Klarheit schafft Fokus – und Fokus setzt Energie frei.

DIESE WOCHE HILFT DIR:

✔️ zu erkennen, was du willst – nicht, was du „solltest“
✔️ zwischen übernommenen Erwartungen und echten Zielen zu unterscheiden
✔️ wieder selbst zu steuern, statt nur zu reagieren
✔️ dir selbst wieder klar zu begegnen

Diese Woche ist **kein Wunschzettel**. Sie ist **dein persönlicher Kurscheck**. Du findest heraus, wohin du willst – und warum es sich lohnt.



KLARHEIT

Beantworte – schriftlich und ehrlich:
Kein Roman. Stichpunkte reichen. Hauptsache: ehrlich.

1. Was will ich ab jetzt nicht mehr in meinem Leben sehen?

2. Was will ich stattdessen verstärken oder aufbauen?

3. Welche Gedanken machen mich klar – und welche machen mich klein?

4. Welche Entscheidungen schiebe ich auf, weil ich mich innerlich noch nicht entschieden habe?

ENTRÜMPLE DEIN UMFELD – ALS SIGNAL AN DEINEN KOPF.

1. Lösche 3 Kontakte, die du nicht brauchst.
2. Wirf 3 Dinge weg, die du immer wieder siehst, aber nie brauchst.
3. Sag 1 Sache ab, die du nur aus Pflichtgefühl machen würdest.

→ **Du möchtest im Außen klar wirken - dann werde im Inneren klar. Kleine Handlungen haben oft große Wirkung.**

1. 2. 3.




DER MENSCH WEISS OFT NICHT, WAS ER WILL – DOCH ER LEIDET, WENN ER ES NICHT LEBT.
VIKTOR E. FRANKL

WOCHEN F O K U S

ZIEL: KLARHEIT SCHAFFEN – FÜR KOPF UND RICHTUNG

Du erkennst, was du **wirklich** willst – nicht das, was du übernommen hast.
Du unterscheidest klar zwischen **Erwartungen von außen** und **innerer Ausrichtung.**

Du findest heraus, welche **Richtung dir Kraft gibt** – und gehst den ersten Schritt.

DIE AUFGABE DIESER WOCHE: RICHTE DEINEN FOKUS NEU AUS:

- Du gewinnst Abstand von dem, was nicht mehr zu dir passt.
- Du bringst Struktur in dein Denken – und Energie zurück in deinen Alltag.
- Du entscheidest, wofür du stehst – nicht mehr nur, wogegen du bist.

Viele Männer funktionieren – ohne zu fragen, ob der Kurs noch stimmt.
Diese Woche ist dein Checkpoint: bewusst, klar, handlungsorientiert.



WOCHEN FOKUS TAGESFORMEL

TAG	DEIN IMPULS ✓
1	Was ist mir im Moment wirklich wichtig – und bin ich danach ausgerichtet?
2	Wo reagiere ich nur – statt selbst zu entscheiden?
3	Was tue ich noch aus Gewohnheit, obwohl es mir nichts mehr bringt?
4	Was brauche ich, um mich klar und kraftvoll zu fühlen?
5	Wo mache ich es anderen recht – obwohl ich etwas anderes will?
6	Welche Entscheidung würde mir jetzt Erleichterung bringen?
7	Was ist mein nächster klarer Schritt – und was hält mich noch davon ab?



DEINE BILANZ

Warum diese Wochenbilanz sinnvoll ist:

Die Reflexion deiner Klarheit und von dem, was du willst, ist nicht nur ein Rückblick – sie ist eine Standortbestimmung.

Sie zeigt dir, wo du gerade stehst – und wie klar dein Kurs wirklich ist.

- Du erkennst, was dich lenkt.
- Du trennst Wichtiges von Nebensächlichem.
- Du stärkst deine Entscheidungskraft – Schritt für Schritt.

Es ist der Unterschied zwischen „Ich hoffe, ich bin auf dem richtigen Weg“ und„Ich weiß, wofür ich gehe.“

Auf den folgenden Seiten hast du Platz für deine Reflexionsfragen:

- **Welche alten Gedanken oder Verpflichtungen habe ich hinter mir gelassen?**
- **Wo bin ich jetzt klarer – und wie fühlt sich das an?**
- **Was ist mein bedeutendster Satz aus Woche 2?**



DEINE BILANZ



DER STARKE SATZ

"Klarheit ist mein Kompass. Ich stehe zu dem, was mir wichtig ist."



WOCHE 3

ENERGIE & UMSETZUNG – WIE DU INS HANDELN KOMMST





ENERGIE & UMSETZUNG

WIE DU INS HANDELN KOMMST

WARUM DIESE WOCHE ZÄHLT:

Klarheit ist stark – **aber erst Handlung bringt Veränderung.**

In dieser Woche dreht sich alles um Umsetzung.

Nicht perfekt. **Nicht** für andere. Sondern **echt – für dich**.

Viele Menschen bleiben in der Planung stecken. Diese Woche hilft dir, wieder in Bewegung zu kommen – innerlich und äußerlich.
Denn:

👉 Wer ins Tun kommt, bekommt Energie zurück.
👉 Wer kleine Schritte geht, verändert mehr als alle Theorien zusammen.

DIESE WOCHE IST WICHTIG WEIL:

- Du verbindest Fokus mit Handlung.
- Es kommt Bewegung in die Dinge, die dich weiterbringen.
- Du findest neue Energie – durch kleine, konsequente Schritte.

DIESE WOCHE HILFT DIR:

✔️ in Bewegung zu kommen – ohne Überforderung
✔️ Blockaden zu lösen, die dich bisher ausgebremst haben
✔️ neue Energiequellen im Alltag zu erkennen und zu nutzen
✔️ Motivation nicht nur zu spüren – sondern zu erzeugen

Veränderung ist kein Kraftakt – sie beginnt mit kleinen Schritten. Und genau die gehst du jetzt.
Mach es **konkret**. Mach es **machbar**. Und bleib bei **dir**.

ACTION IMPULS ENERGIE & UMSETZUNG

Beantworte – schriftlich und ehrlich:
Kein Roman. Stichpunkte reichen. Hauptsache: ehrlich.

1. Wo verliere ich aktuell am meisten Energie?

2. Was gibt mir Kraft – und wie oft gönne ich mir das?

3. Was schiebe ich ständig auf, obwohl es in 10 Minuten machbar wäre?

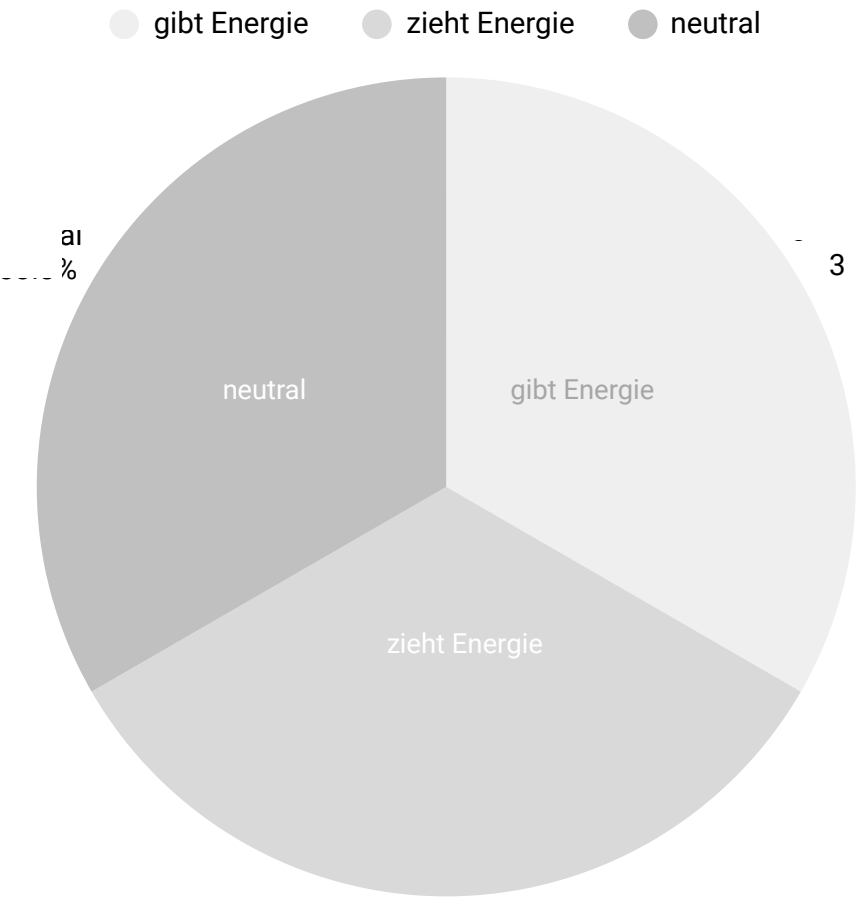
4. Welche Entscheidung würde mir heute Erleichterung bringen?

ENERGIE SICHTBAR MACHEN

Mach deine Energiequellen und -Fresser sichtbar.

Das ist dein persönlicher Energie-Check.
Schreibe je 3 Dinge pro Bereich - was gibt dir Energie, was raubt dir Energie, was ist neutral

→ du kannst das ganz auch in Zeilen schreiben - ABER tu es! Die Sichtbarkeit macht den Unterschied.




TU HEUTE ETWAS, WOFÜR DIR DEIN ZUKUNFTS-ICH DANKEN WIRD.
UNBEKANNT

WOCHEN F O K U S

ZIEL: ENERGIE AKTIVIEREN – INS HANDELN KOMMEN

Diese Woche bringt deinen Fokus in Bewegung.
Du machst kleine Schritte, die dich in eine neue Richtung tragen – kraftvoll, alltagstauglich und konkret.
Du wartest nicht mehr auf den perfekten Moment. Du setzt Impulse – für dich, dein Leben, deinen nächsten Schritt.

DIE AUFGABE DIESER WOCHE: Nicht irgendwann. Heute.

- Du übernimmst Verantwortung für dein Energielevel – statt dich treiben zu lassen.
- Du erkennst, was dich stärkt – und tust mehr davon.
- Du bringst Handlung ins Spiel – und wirst dadurch klarer, selbstbewusster, stabiler.

Bereit für den nächsten Schritt? Löse deine Bremse und lebe dich - nicht dein Ego sondern dein wahres Ich.



WOCHEN FOKUS TAGESFORMEL

TAG	DEIN IMPULS ✓
1	Wo lasse ich Energie ungenutzt liegen – und warum?
2	Was macht mich lebendig – und wie hole ich es zurück in meinen Alltag?
3	Was will ich heute starten, ohne zu zögern?
4	Was darf heute einfach sein – ohne Perfektion?
5	Welche kleine Tat gibt mir heute ein gutes Gefühl?
6	Wo war ich diese Woche kraftvoll – und was hat das ausgelöst?
7	Was nehme ich mit – und wie kann ich das festigen?



DEINE BILANZ

Warum diese Wochenbilanz wichtig ist:

Diese Reflexion stärkt deine Verbindung zwischen Handlung und Wirkung.

Sie zeigt dir: **Was hat funktioniert**? **Was hat Energie gebracht**?
Du erkennst, was dich stärkt – und was dir nicht guttut.

Du spürst den Unterschied zwischen:
„Ich war **irgendwie** beschäftigt."
und
„Ich war **fokussiert** – und hab was **bewegt**."

Auf der folgenden Seite hast du Platz für deine Reflexionsfragen:

- **Was hat mir diese Woche spürbar Energie gegeben?**
- **Wo war ich kraftvoll – und warum?**
- **Was will ich beibehalten – weil es mir guttut?**
- **Was ist mein bedeutendster Satz aus Woche 2?**



DEINE BILANZ



DER STARKE SATZ

„Ich komme ins Handeln – weil ich weiß, wofür es sich lohnt.“



WOCHE 4

INTEGRATION & AUSBLICK

WAS BLEIBT – UND WAS DARF WACHSEN?



INTEGRATION & AUSBLICK

WAS BLEIBT – UND WAS DARF WACHSEN?

WARUM DIESE WOCHE ZÄHLT:

Du hast losgelassen. Du hast dich neu ausgerichtet. Du bist ins Handeln gekommen.
Diese Woche geht es darum, das Erreichte bewusst zu verankern – nicht als Ergebnis, sondern als Startpunkt.
Viele Männer unterschätzen, was sie in vier Wochen innerlich bewegt haben.
Diese Woche hilft dir, Klarheit, Energie und Veränderung zusammenzubringen.
Nicht, um abzuschließen – sondern um weiterzugehen. Bewusster. Stärker. Klarer.
👉 Integration bedeutet: Du erkennst, was du mitnehmen willst.
👉 Ausblick bedeutet: Du setzt ein Zeichen – für deinen nächsten Schritt.

DIESE WOCHE IST WICHTIG WEIL:

- Du stärkst dein Vertrauen in dich – durch Rückblick mit Haltung.
- Du beendest den Prozess nicht – du machst ihn zu deinem Alltag.
- Du richtest den Blick nach vorn – mit neuer Klarheit und innerer Ruhe.

DIESE WOCHE HILFT DIR:

✔️ deine Entwicklung zu würdigen – ohne Bewertung
✔️ Gedanken, Sätze und Haltungen zu verankern, die dich stärken
✔️ zu erkennen, was du wirklich mitnehmen willst
✔️ bewusst deinen inneren Kurs zu setzen – statt in alte Muster zurückzufallen

Diese Woche ist dein **Anker** – für das, was du warst und dein **Kompass** – für das, was du jetzt sein willst.
Du bist unterwegs. Und das zählt.

INTEGRATION & AUSBLICK

Beantworte – schriftlich und ehrlich:
Kein Roman. Stichpunkte reichen. Hauptsache: ehrlich.

1. Was ist in den letzten Wochen in mir gewachsen?

1. Wo habe ich gedacht, „geht nicht“ – und habe es trotzdem gemacht?

3. Was lasse ich los – weil ich es nicht mehr mitnehmen will?

4. Was nehme ich mit – weil es mir guttut?



ENERGIE DAUERHAFT SICHTBAR MACHEN

1. RESET-SATZ AUFSCHREIBEN & SICHTBAR PLATZIEREN

Du willst, dass etwas bleibt? Dann mach etwas draus. Nicht denken – **handeln**. Schreib deine stärksten Sätze aus dem Journal auf und schick sie dir selbst. ABER nicht sofort - warte etwas und schick sie z. B. per Mail: zukunftsmail.com. Das ist absolut der Game Changer.

2. 3-MINUTEN-ROUTINE FESTLEGEN

Überleg dir eine kleine tägliche Handlung, die dich zentriert:

- eine Atemübung
- ein Satz, den du morgens laut sagst
- 10 Minuten ohne Bildschirm

Mach sie ab jetzt täglich. **Warum**? Routinen machen Haltung alltagstauglich.

3. WÖRTER-WECHSEL AUF DEM HANDY

Ändere den Sperrbildschirm auf deinem Smartphone. Mach es regelmäßig. Nimm ein Wort oder einen Satz, der dich stärkt: „Ich gehe meinen Weg.“, „Ich bin klar.“oder einen starken Satz aus deinem Journal. **Warum**? Du siehst es 100x am Tag – das wirkt.

4. ORDNER ANLEGEN: MEIN RESET / MEIN WEG

Du Erstell einen digitalen oder analogen Ordner.
Leg alles rein, was dich erinnert: Gedanken, Zitate, Screenshots, Sätze aus dem Journal. **Warum**? Du baust dir ein mentales Werkzeug für später.

5. REFLEXIONSKARTEN

Notiere auf eine Karte: • Mein Reset-Satz • Mein stärkster Moment • Eine Sache, die bleibt - trage sie immer bei dir (Portmonee, Handyhülle etc.)


DU BRAUCHST NICHT
WEITERZUSUCHEN –
DU BIST LÄNGST UNTERWEGS.
LAOTSE

WOCHEN F O K U S

ZIEL: RÜCKBLICK MIT HALTUNG – AUSBLICK MIT KLARHEIT

Diese Woche bringt dir Abschluss – aber keinen Schlusspunkt. Jetzt sammelst, was du erlebt, gedacht und erkannt hast. Entscheide, was du mitnimmst – und wie du weitergehst.

Die AUFGABE dieser Woche: Halte inne – und dann: geh.

- Du erkennst, was du aufgebaut hast – oft still und schrittweise.
- Würdige, dass du dran geblieben bist – auch wenn es unbequem war.
- Richte deinen Fokus nach vorn – mit neuer Klarheit.

Diese Woche ist dein Übergang.
Nicht zurück zum Alten – sondern **bewusst in dein nächstes Kapitel.**



WOCHEN F O K U S TAGESFORMEL

TAG	DEIN IMPULS ✓
1	Was habe ich durch diesen Prozess über mich gelernt?
2	Wo spüre ich heute innere Stärke – und woher kommt sie?
3	Was hat mich getragen – auch in schwierigen Momenten?
4	Was nehme ich bewusst mit in die nächste Woche?
5	Was will ich loslassen, obwohl es mir vertraut war?
6	Welche Haltung hat sich in mir verändert?
7	Was ist mein **stärkster** Satz aus den letzten vier Wochen – und was bedeutet er für mein Leben?



DEINE BILANZ

Warum diese Wochenbilanz wichtig ist:

Diese Reflexion ist dein Übergang vom Prozess in den Alltag.

Sie bringt auf den **Punkt**, was **geblieben** ist – und was **gewachsen** ist.

Du erkennst: Was war nur ein Impuls – und was ist zur **Haltung geworden**?
Du entscheidest: Was willst du **stärken** – weil es dich weiterträgt?
Du spürst den Unterschied zwischen:

„Ich hab was **gelesen**."
und
„**Ich hab was verändert**."

Auf der folgenden Seite hast du Platz für deine Reflexionsfragen:

- **Was ist mein stärkster innerer Fortschritt?**
- **Was habe ich über mich gelernt – das bleibt?**
- **Was möchte ich mir selbst öfter erlauben?**
- **Was ist mein persönlicher Leitsatz für die nächste Zeit?**



DEINE BILANZ



DER STARKE SATZ

„Ich komme ins Handeln – weil ich weiß, wofür es sich lohnt.“



DEINE BILANZ

Status-Klärung: Mein Jetzt. *schriftlich*

Beschreibe dein aktuelles Befinden. ***Wo stehe ich jetzt – wirklich?***

Deine Status-Übersicht (du kannst stichpunktartig oder frei schreiben):

1. **Körperlich** – Wie fühlt sich mein Körper an? Was brauche ich jetzt noch mehr, um mich wohler zu fühlen?

2. **Emotional** – Welche Gefühle sind gerade da – laut oder leise?

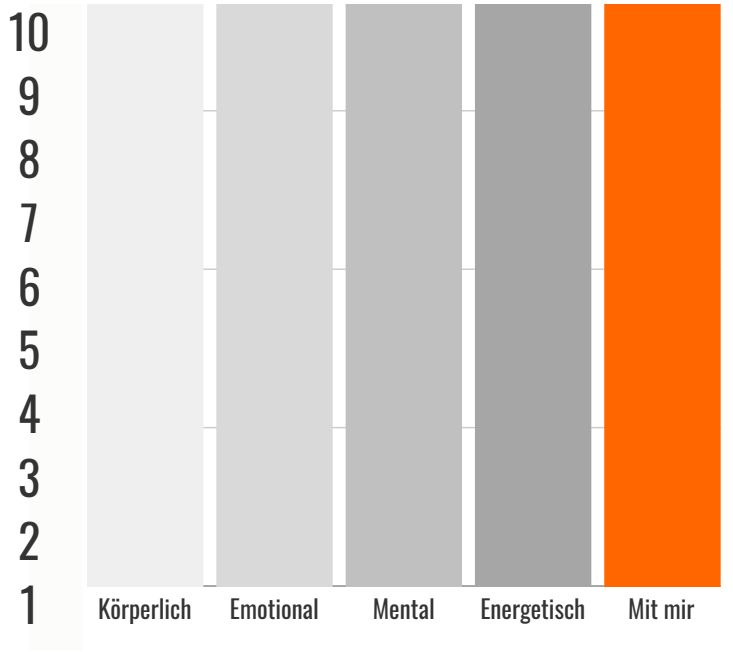
3. **Mental** – Wie reden meine Gedanken mit mir? Womit beschäftige ich mich?

4. **Energetisch** – Fühle ich mich aufgeladen oder ausgelaugt?

5. **Selbstbeziehung** – Wie verbunden fühle ich mich mit mir? Bin ich gut zu mir?

Status-Klärung: Mein Jetzt. *grafisch*

Bewerte jeden Bereich intuitiv von 1 (fühle mich schlecht) bis 10 (fühle mich hervorragend)
→ was hat sich geändert? Gibt es noch einen Bereich, mit dem du unzufrieden bist? Bleib dran, es sind erst vier Wochen auf deinem Weg.



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Anette Heidel www.anetteheidel.com
Herstellung und Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, In de Tarpen 42, 22848 Norderstedt
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH Mühlbachstraße 7 / BOD

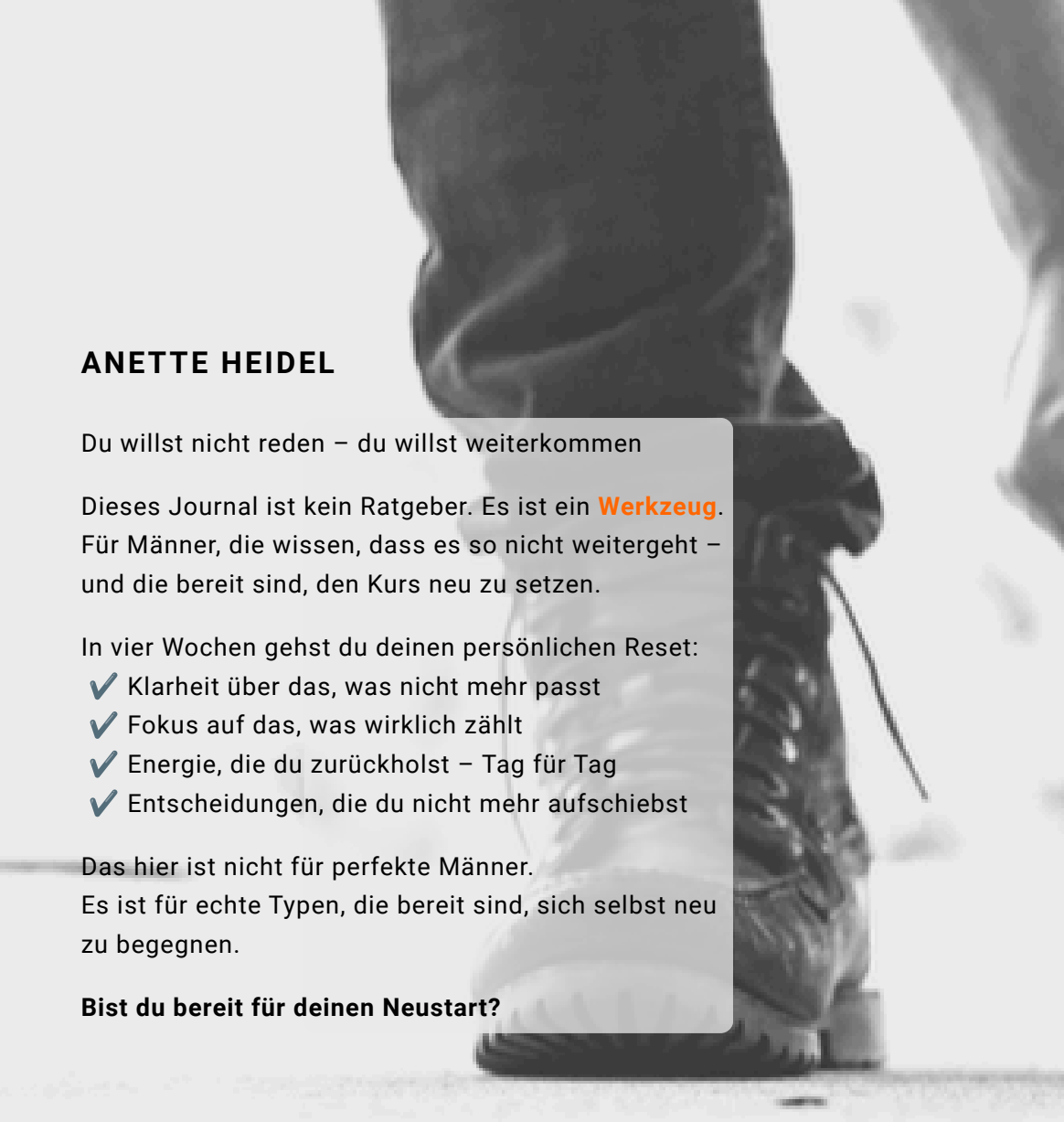
Anette Heidel ist auch auf Facebook, Instagram und TikTok

ISBN: 978-3-8192-4680-7

Haftungsausschluss:
Dieses Journal ersetzt keine Therapie oder medizinische Beratung.
Alle Inhalte dienen der persönlichen Weiterentwicklung und Selbstreflexion. Die Anwendung erfolgt eigenverantwortlich.

Quellenangabe:

Dieses Journal basiert auf den Erfahrungen, Konzepten und persönlichen Entwicklungen der Autorin. Impulse und Inspirationen stammen unter anderem aus folgenden Quellen:
Erkenntnisse der Positiven Psychologie (z. B. Martin Seligman, Barbara Fredrickson). - Forschung zur Resilienz- und Glücksforschung - Konzepte der Persönlichkeitsentwicklung und achtsamen Selbstführung - Persönliche Erfahrung mit Yoga, Mentaltraining und Coaching - Entwicklung des GAMB-Modells durch Anette Heidel
Zitate einzelner Persönlichkeiten (z. B. Aristoteles, Oscar Wilde) wurden, soweit möglich, allgemein bekannten Quellen entnommen und dienen ausschließlich der Inspiration.



ANETTE HEIDEL

Du willst nicht reden – du willst weiterkommen

Dieses Journal ist kein Ratgeber. Es ist ein **Werkzeug**. Für Männer, die wissen, dass es so nicht weitergeht – und die bereit sind, den Kurs neu zu setzen.

In vier Wochen gehst du deinen persönlichen Reset:

✔️ Klarheit über das, was nicht mehr passt
✔️ Fokus auf das, was wirklich zählt
✔️ Energie, die du zurückholst – Tag für Tag
✔️ Entscheidungen, die du nicht mehr aufschiebst

Das hier ist nicht für perfekte Männer.
Es ist für echte Typen, die bereit sind, sich selbst neu zu begegnen.

Bist du bereit für deinen Neustart?

BOD.empower
ISBN: 978-3-8192-48283