



BONUS:
DAS RECHTE MASS
WORKSHEET



CHRISTIAN BISCHOFF

BEWUSSTHEIT



Christian Bischoff ist einer der bekanntesten Persönlichkeits- und Mentaltrainer Europas. Der ehemalige Profi-Basketballspieler und -trainer möchte die Bewusstheit in den Fokus jedes Einzelnen rücken. Der leidenschaftliche Redner und Seminarleiter hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Menschen dabei zu unterstützen, durch mehr Bewusstheit ein authentisches und lebensdienliches Leben zu führen. Bis heute hat er mit über 500.000 Menschen live gearbeitet, coacht Spitzensportler und Personen des öffentlichen Lebens, ist vielfacher Buchautor und Gastgeber des meistgehörten Erfolgs-Podcast im deutschsprachigen Raum «Die Kunst, Dein Ding zu machen».

DAS RECHTE MASS

Gier verhindert Bewusstheit. Die Frage ist: Wie kommst Du aus der Gier heraus?

Zwei wichtige Gedanken zum Thema Gier:

1. Wie viel ist genug?
2. Wie viel brauche ich wirklich?

Nimm Dir Zeit, um diese Fragen schriftlich für Dich zu beantworten. Schreibe dir dazu konkrete Sätze auf.

Einige Beispiele:

Finanzen: Wenn ich das Vermögen X habe, ist das genug.

Gesundheit: Wenn ich 3x pro Woche trainiere ist das genug. (Ich muss nicht jeden Tag trainieren)

Morgenroutine: Es ist super wenn ich meine Morgenroutine jeden Tag mache. Aber es muss nicht jeden Tag die perfekte Stunde sein.

Ernährung: Es ist genug wenn ich 5 Tage pro Woche gesund esse und auf Zucker verzichte. Es müssen nicht 7 Tage pro Woche sein.

Journaling: Es ist genug wenn ich jeden zweiten Tag meine Dankbarkeitsliste führe.

REFLEXION

Wie viel brauche ich wirklich? Was ist mein Sättigungspunkt?

DAS RECHTE MASS

Nun geht es darum diese Sättigungspunkte aktiv in Deinen Alltag zu integrieren. Es bringt nichts, Dir dieses Wissen nur einmal theoretisch einzutrichtern, wenn Du es nicht umsetzt. Deswegen nimm Dir auch für diese zweite Übung genug Zeit und spüre mal ganz achtsam in Dich rein.

Das sind tiefgründige Fragen, gib ihnen also den Raum den sie brauchen.

REFLEXION

**Was würde mich im Alltag dabei unterstützen mich an meine Sättigungspunkte zu erinnern?
Wie kann ich mich auf das fokussieren was wirklich wichtig ist?**

NOTIZEN:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes. It occupies the majority of the page below the 'NOTIZEN:' label.