

TOPP

Ronja Schultz

Die
MINDHACK
Methode

Die

Bedienungsanleitung

für dein Leben,
nach der du
immer gesucht
hast!



Mit
ErinnerDich
Memokärtchen
für einen bewussten
Alltag

Ronja Schultz

Die
MINDHACK
Methode

Das
ErinnerDich

ist der Begleiter für den
Alltag. Es soll Mut machen
und motivieren, das wirklich
Wichtige immer im Blick zu
behalten.

Inhalt



Das ist Dein Leben! 4



Zeit 16



Beziehungen 44



Berufung 68



Geld 88



Gesundheit 108



Achtsamkeit 136



Motivation 156



Organisation 178



Ziele 194



Call to Action 216

Impressum 240

**DAS IST
DEIN LEBEN!**



Weißt du eigentlich, welch unfassbares Glück du hast?

Es gibt unzählige viele Planeten und Sonnensysteme in unserem Universum. Und dennoch haben wir bisher keinen einzigen Planeten gefunden, auf dem ähnliche Lebensbedingungen herrschen wie auf unserer Erde.

Damit auf der Erde Leben entstehen konnte, waren sehr viele Bedingungen nötig: ein optimaler Abstand von der Sonne, um ihre Lebensenergie zu nutzen, aber dabei nicht zu verbrennen. Wasser, mit dessen Hilfe Pflanzen wachsen können, die wiederum Sauerstoff produzieren, den wir atmen können. Eine Atmosphäre, die funktioniert. Was für ein unglaublich faszinierendes Räderwerk, das uns das Leben auf dieser Erde ermöglicht!

Angesichts dessen glaube ich, dass wir uns viel zu oft in relativ banalen Problemen verlieren. Unwichtigkeiten, die uns unglücklich machen. Meckern auf extrem hohem Niveau.

Natürlich lohnt es sich, gegen Probleme zu kämpfen und für positive Veränderungen aufzustehen. Das ist sogar unglaublich wichtig! Aber vielleicht verlieren wir uns dabei zu oft in Kleinigkeiten, die uns nur schlechte Laune machen, aber nicht wirklich weiterbringen. Dabei ist unsere Zeit in diesem kurzen Leben so wertvoll!

Vom GLÜCK...

Wir sind Menschen. Es gibt auf dieser Erde eine riesige Anzahl anderer Lebensformen. Allein die unendliche Fülle an Viren und Bakterien, Insekten, Pilze, Pflanzen, Tiere – und du bist ausgerechnet ein Mensch! Das Lebewesen, das sein Leben selbstständig gestalten kann. Das nicht rein instinktiv handelt, sondern denkt. Dem alle Möglichkeiten offenstehen. Das alle möglichen Dinge erfindet, um sich das Leben schöner zu machen. Das Wesen, das das Leben zu verstehen versucht.

Auch wenn du nicht ganz gesund und perfekt bist – du hast sehr viele mögliche Krankheiten, Behinderungen und andere gesundheitliche Probleme NICHT. Denke einmal über diese Sichtweise nach, statt immer wieder unglücklich über das zu sein, was dir als Mangel erscheint. Egal was du hast, es könnte schlimmer sein.

Wenn du dieses Buch liest, verstehst du Deutsch. Das legt nahe, dass du in Deutschland lebst oder aus einem anderen deutschsprachigen Land kommst. Ich bin wirklich keine Patriotin. Aber ich bin unglaublich dankbar dafür, zufällig das Glück zu haben, in einem Land zu leben, in dem mir sehr viele Möglichkeiten offenstehen.

Ich kann mir selbst eine Meinung bilden. Ich habe sehr viele Rechte und lebe in einer offenen Gesellschaft. Ich muss mich nicht verschleiern, ich muss keinen Hunger leiden, ich habe eine gemütliche Wohnung und Zugang zum Internet.

Ich kann in fast jedes Land der Welt reisen. Ich habe eine Krankenversicherung, die verhindert, dass ich mir eine Behandlung einfach nicht leisten kann. Und wenn ich keine Arbeit habe, dann werde ich aufgefangen und lande nicht gleich auf der Straße.

... heute auf dieser **WELT zu leben**

Du lebst heute. Du hast vermutlich nie einen Krieg direkt miterlebt. Du lebst nicht im Mittelalter oder in der Steinzeit. Du hast heute so viel mehr Möglichkeiten, dein Leben zu leben. Die Akzeptanz aller möglichen Lebensmodelle war nie so groß. Die Freiheit war nie so groß.

Du hast ein Smartphone, einen Kühlschrank, eine Waschmaschine, vielleicht ein Auto. Du hast unbegrenzten Zugang zum Internet, einem Ort, an dem sich erstmals alle Menschen kollektiv austauschen und ihr

Wissen teilen können. Es gibt kaum eine Frage, auf die du nicht mit ein paar Klicks Antworten findest.

Du kannst dich mit anderen Menschen zusammenschließen, die die gleichen Interessen oder Probleme haben wie du. Du bist weniger auf dich allein gestellt als es jemals zuvor möglich war.

Das sind, wenn man einmal darüber nachdenkt, unfassbar viele, unfassbar große Zufälle.

Dein Leben ist ein riesiges Glück!



Das Leben ist verdammst **KURZ!**

Hast du jemals gedacht: „Wow, das ist schon ein Jahr her?“ oder: „Früher haben wir das ganz anders gemacht?“ Das sind die Momente, in denen uns bewusst wird, wie schnell die Zeit

verrinnt. Je älter wir werden, desto schneller scheint sie zu vergehen. Und trotzdem verbringen wir so viele Stunden und Tage mit Dingen, die wir eigentlich nicht wirklich mögen.

Stellen wir eine kleine Rechnung auf. Sagen wir, du lebst 80 Jahre – rein hypothetisch natürlich. Das ist deine Zeit, mit der du effektiv etwas anfangen kannst.

80 Jahre sind rund 29.200 Tage oder 700.800 Stunden.

Und jetzt ziehe die Jahre, die du bereits gelebt hast, von dieser Rechnung ab. Wie viel Zeit bleibt dir noch, um dein Leben tatsächlich zu leben?

Ein Tag hat 24 Stunden, von denen du (hoffentlich) acht Stunden schläfst. Bleiben noch 16 Stunden übrig. In diesen 16 Stunden gehst du vermutlich acht Stunden arbeiten. Dann bleiben noch acht Stunden übrig. Eine Stunde brauchst du mindestens, um dich für die Arbeit vorzubereiten und den Hinweg, eine weitere für den Rückweg. Also bleiben dir noch maximal sechs Stunden pro Tag, die du für dich selbst nutzen kannst. Darin sind natürlich auch noch private Pflichten wie kochen, essen, einkaufen oder saubermachen enthalten. Vielleicht hast du auch eine Familie oder Tiere, um die du dich kümmern musst?

Wie viel Zeit bleibt dir tatsächlich für dich selbst und das, was dir wirklich Freude macht?



Nutze deine **LEBENSZEIT** überlegt

„Du weißt aber schon, dass Lebenszeit begrenzt ist, oder?“ – Das ist eins meiner Lieblingszitate aus der Serie King of Queens. Und es ist so wahr! Leider rückt diese Tatsache immer wieder gerne aus unserem Bewusstsein.

Wenn du auf die Welt kommst, ist dein einziger Besitz: Zeit. Zeit, die du später gegen Geld tauschen kannst, um dir Dinge zu kaufen, die du haben möchtest. Wir verfallen schnell in den Irrglauben, dass Geld die Währung ist, die wir verbrauchen, wenn wir etwas kaufen. Das stimmt so nicht. Du hast deine Zeit gegen das Geld getauscht, also bezahlst du eigentlich mit deiner Lebenszeit.

Die Zeit, die wir haben, ist das einzig wirklich Wertvolle, das wir besitzen.

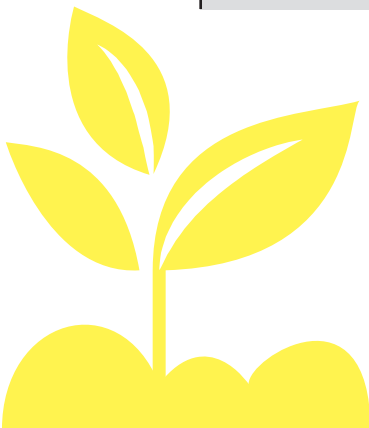
Nutze deine Lebenszeit weise: Sorge dafür, dass du so häufig wie möglich glücklich und zufrieden bist. Es gibt unendlich viele Wege, um das zu erreichen. Der vermutlich schlechteste Weg: Du verbringst deine Zeit mit etwas, das du verabscheust, um später etwas tun zu können – oder noch schlimmer: etwas zu besitzen –, das du liebst.

Du hast nur dieses **EINE** Leben

Was ich dir in diesem Buch zeigen will, ist eigentlich ganz einfach: Nichts ist so wertvoll wie deine Zeit! Kein Grund der Welt sollte dich davon abhalten, dein Leben so zu gestalten, wie du es willst.

Du hast nur dieses eine Leben und du weißt nicht einmal, wann es endet. Jede Sekunde zählt und kommt nie zurück. Jede einzelne ist es wert, sie zu genießen.

Natürlich kann niemand permanent 24 Stunden am Tag glücklich sein. Dein Ziel sollte dennoch sein, in möglichst vielen Bereichen deines Lebens glücklich zu sein. Dein Ziel sollte sein, so viel Zeit wie möglich mit den Dingen zu verbringen, die dir Spaß und Freude machen.



Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du **SELBST**

Wer ist der wichtigste Mensch in deinem Leben? Ich beantworte die Frage gerne für dich: Du selbst! Moment, was ist mit meinem Kind? Mit meinem Partner? Meinen Eltern oder besten Freunden? Mit den

Menschen, die ich liebe? Das wird dir vielleicht jetzt durch den Kopf schießen. Ich sage dir: Es muss zuerst dir selbst gutgehen, damit du dafür sorgen kannst, dass es auch anderen gutgeht.

Du wirst niemals voll für andere da sein können, wenn du dich nicht wirklich gut fühlst. Nur wenn du fest im Leben stehst, weißt, was du willst und das auch erreichst, kannst du dieses positive Gefühl an andere Menschen in deinem Umfeld weitergeben.

Stelle dir vor, ein wichtiger Mensch in deinem Leben braucht deine Unterstützung in einer schwierigen Situation. Wie willst du ihm beistehen, ihn motivieren oder auffangen, wenn du selbst keinen festen Stand hast? Wenn du traurig bist, wie willst du seinen Erfolg feiern? Klar kannst du versuchen, dich zusammenzureißen, aber seien wir ehrlich: Du kannst so viel besser und authentischer für ihn da sein, wenn du glücklich bist. Nur was du ehrlich fühlen kannst, kannst du auch in vollem Ausmaß weitergeben.

Die beiden WÖLFE

Ich erzähle dir an dieser Stelle eine kurze Geschichte. Sie legt so wunderbar einfach dar, wie sehr dein Schicksal in deiner eigenen Hand liegt.

Ein alter Indianer erzählt seinem Enkel, dem jungen Jäger, von den beiden Wölfen:

„Mein Junge, in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist gut. Er bringt Glück, Zufriedenheit, Lachen, Stolz, Mut und Liebe. Der andere Wolf ist böse. Er will Trauer, Wut, Neid, Lügen, Streit und Hass bringen.“

Voll Spannung fragt ihn der junge Jäger:
„Und? Welcher Wolf gewinnt?“

Die Antwort des Alten ist kurz:
„Immer der, den du fütterst.“

(Quelle unbekannt)



Fütterere

den richtigen Wolf

Welchen Wolf willst du füttern? Siehst du alles negativ oder kannst du auch an vermeintlich blöden Situationen gute Seiten entdecken?

Ein grundlegender Trick, um den guten Wolf häufiger führen zu lassen: Achte darauf, was du konsumierst. Für deine Psyche ist es nämlich von erheblicher Bedeutung, ob du ein Buch liest, das dich motiviert, zum Lachen bringt und interessante Informationen liefert – oder aber, ob du Gesprächen von schlecht gelaunten Menschen in der Bahn lauschst oder negative Kommentare im Internet liest.

Versuche, die Quellen von negativem Input nach und nach aus deinem Leben zu streichen. Reduziere deinen Nachrichtenkonsum sowohl im Fernsehen als auch in der Zeitung und im Internet, setze in der Bahn Kopfhörer auf und höre gute Musik oder Hörbücher. Lies nicht jeden Mist im Internet. Wenn etwas Wichtiges passiert, wirst du es mitbekommen.

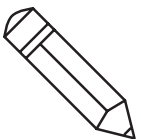
Sorge so häufig wie möglich für positiven Input! Unterhalte dich mit positiven Menschen und konsumiere die Dinge, die dich motivieren, die dir Spaß machen und dich zum Lachen bringen.

Hole dich aus negativen Situationen heraus, indem du an Situationen denkst, in denen du stark warst oder an etwas, das dich zum Lachen gebracht hat. Merkst du, wie du bei dem Gedanken lächeln musst? Dann ist er richtig!

DAS IST DEIN LEBEN!

*Diese Hacks will ich mir
unbedingt merken!*

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines for writing.





ZEIT



Mindhacks

ZEIT



„**Ich habe keine Zeit!**“ – das ist wohl die häufigste Ausrede, die uns über die Lippen kommt. Was wir allerdings selten bedenken: Jedem Menschen stehen die gleichen 24 Stunden am Tag zur Verfügung. 24 Stunden, die du selbstständig für dich in Anspruch nehmen kannst, denn alles, was du tust, ist deine eigene Entscheidung. Wenn du also keine Zeit hast, dann nur, weil du entschieden hast, etwas anderes zu tun.

Ein weiterer Fehler unterläuft uns dabei ständig: Beschäftigt sein bedeutet nicht zwangsläufig, produktiv zu sein. Nur weil du etwas tust, heißt das noch lange nicht, dass du damit etwas bewirkst. Es gibt unendlich viele Dinge, die uns zwar notwendig erscheinen, aber tatsächlich kaum einen wirklichen Nutzen haben.

Was dich wirklich weiterbringt, ist, das zu tun, was du willst. Statt hundert unbefriedigende Aufgaben, die deine Zeit fressen, lieber das eine, wirklich Wichtige zu tun. Wie genau das gehen soll – das erfährst du jetzt!

Eliminieren und **DELEGIEREN**

Viele Dinge tun wir einfach, ohne sie in Frage zu stellen. Du wirst dich wundern, wie viele dieser täglichen Zeitfresser gar nicht unbedingt nötig sind. Deine eigene To-do-Liste zusammen-

zustreichen, ist der effektivste Weg, um mehr Zeit für dich zu gewinnen. Überlege dir bei allen Dingen, die anfallen, ob sie wirklich nötig sind und ob es nicht auch eine bessere Variante gibt.

Eliminiere das Kochen an zwei von drei Tagen, indem du größere Portionen kochst und sie einfrierst.

Deine Zeit hat einen Wert. Stelle dir folgende Fragen: Wie viel ist dir eine Stunde deiner Arbeitszeit wert? Was verdienst du in deinem Beruf? Und wie hoch schätzt du deine ganz private Freizeit ein?

Wie viel würdest du verlangen, wenn dich jemand anstellen würde, um seinen Haushalt zu führen? Vielleicht lohnt es sich ja für dich, jemanden zu bezahlen, der dir die lästigsten Tätigkeiten abnimmt? Jemand, der das vielleicht sogar besser kann als du und somit weniger Zeit braucht, also auch weniger kostet als du?

Delegiere alle Tätigkeiten, die unbedingt nötig sind, aber nicht unbedingt von dir selbst erledigt werden müssen, an Experten für diese Tätigkeit.

Gehe deinen Alltag einmal im Kopf durch und notiere alle Tätigkeiten, die anfallen. Überprüfe sie dann darauf, ob sie A) unbedingt sein müssen und B) von jemand anderem besser oder günstiger erledigt werden können.



BESEITIGE Zeitfresser



In unserem Alltag verbringen wir überraschend viel Zeit mit absolut unnötigen Dingen, die weder Spaß machen noch sinnvoll sind. Sie nehmen einfach nur unsere Zeit in Anspruch, ohne einen wirklichen Nutzen zu haben.

Wenn du merkst, dass ein Gespräch zu nichts führt, scheue dich nicht zu sagen, dass du jetzt leider etwas anderes tun musst und wünsche noch einen schönen Tag.

Höre auf, Stunden damit zu füllen, deine Timeline anzusehen – es sei denn, sie bietet dir wirklichen Mehrwert.

Wenn du immer wieder die gleichen Arbeiten am PC ausführst, erstelle dir eine Vorlage, damit du nicht jedes Mal neu ansetzen musst.

Schreibe gerne Kommentare unter die Beiträge im Netz, die dich interessieren, vermeide aber typische Diskussionsthemen, die in stundenlange Auseinandersetzungen ausarten.

Benachrichtigungen auf deinem Smartphone kannst du blocken, wenn du gerade etwas anderes zu tun hast. Noch besser: in den Flugmodus schalten.

Willst du wirklich viel Lebenszeit gewinnen, eliminiere Social Media und das Fernsehen komplett aus deinem Tagesablauf! Diese beiden sind die vermutlich größten Zeitfresser mit dem kleinsten Nutzen für dein Leben.

Checke und beantworte E-Mails und Social Media maximal zweimal am Tag, weil du dich sonst immer wieder von deinen eigentlichen Tätigkeiten ablenken lässt.

Strukturiere *deine Aufgaben*

Für die Erledigung von Aufgaben, die in unregelmäßigen Abständen anfallen, gibt es zwei sehr interessante Regeln aus dem Bereich des Zeitmanagements.

Die erste ist die 80/20-Regel, auch Pareto-Prinzip genannt. Sie besagt, dass für etwa 80 % des Erfolgs einer Tätigkeit nur 20 % des Aufwands verantwortlich sind und dementsprechend die anderen 80 % des

Aufwands nur 20 % des gewünschten Erfolgs beitragen. Es kann also Unmengen von Zeit sparen, wenn du auf Perfektionismus verzichtest und einige Aufgaben zu 80 % erfüllst, in nur 20 % der Zeit, die du ansonsten gebraucht hättest.

Natürlich lässt sich das nicht immer eins zu eins anzuwenden, aber es gibt viele Dinge, für die es reicht, wenn du sie gut und nicht perfekt erledigst.

20 % der Zeit, die du mit dem Putzen verbringst, sorgen für 80 % der Sauberkeit. Es reicht, wenn du hin und wieder einen Großputz machst und ansonsten nur die Bereiche putzt, die tatsächlich viel benutzt werden.

In 20 % der Geschäfte, die du besuchst, kannst du 80 % deiner Einkaufsliste abdecken. Es lohnt sich also, getrennte Einkaufslisten für verschiedene Läden zu führen und diese Erledigungen zu bündeln, statt immer wieder in mehrere Läden zu gehen.

Nur 20 % eines Ratgebers geben dir 80 % der Informationen, die dich wirklich weiterbringen. Du musst also nicht jedes Buch komplett durchkämmen – was dich nicht betrifft, überspringe einfach! Das gilt auch für dieses Buch.

ENGE Zeitraahmen *setzen*

Die zweite Regel ist das Parkinsonsche Gesetz. Es besagt, dass sich eine Aufgabe immer so lange ausdehnt, wie du dir Zeit für ihre Erledigung genommen hast. Und hier wird es interessant: Das bedeutet, dass du die gleiche Aufgabe entweder in einer Stunde erledigen kannst oder drei Stunden brauchst, nur weil du selbst diesen Zeitrahmen festgelegt hast.

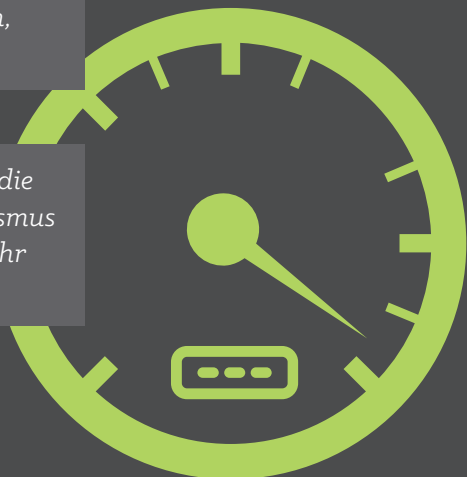
Ein Beispiel: Du musst deine Wohnung aufräumen, weil Besuch an-

steht. Da du noch drei Stunden Zeit hast, räumst du mal hier, mal dort ein bisschen auf. Vielleicht fängst du sogar an, deine Dekoration noch etwas umzustellen. Nach drei Stunden bist du fertig.

Aber was, wenn dein Besuch plötzlich anruft und dir mitteilt, dass er schon in 30 Minuten da sein wird? Du legst los und hast tatsächlich innerhalb von 30 Minuten so viel Ordnung geschaffen, dass sich alle wohlfühlen.

Nutze das Parkinsonsche Gesetz, indem du dir einen engen Zeitrahmen für sehr lästige Aufgaben setzt. Du wirst dich wundern, wie effektiv diese Methode ist!

Dieses Gesetz zwingt dich quasi dazu, die 80/20-Regel anzuwenden. Perfektionismus muss nicht immer sein und du hast mehr Zeit für die schönen Dinge gewonnen!



Vereinfache deinen TAGESABLAUF ...

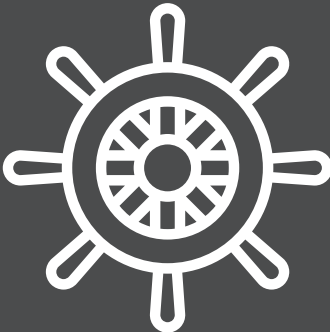
Du hast bestimmt schon oft von Morgen- und Abendroutinen gelesen und mit Sicherheit hast du selbst bereits einige Routinen entwickelt, von denen manche bewusst und manche unbewusst ablaufen.

Routinen sind eine Abfolge bestimmter Tätigkeiten, die du regelmäßig in der gleichen Reihenfolge erledigst. Der große Vorteil ist, dass sie dir nach einiger Zeit völlig automatisch von der Hand gehen. Das spart viel Zeit, weil du

- *keinen neuen Anlauf für jede einzelne dieser Aufgaben brauchst*

- *nicht erst überlegen musst, was du jetzt wie tun sollst*

- *mit jeder Aufgabe in einer Routine die nächste Aufgabe auslöst, da du sie immer nach dem gleichen Muster wiederholst.*



So reduzierst du die Gefahr, dass dein Tagesablauf durcheinandergerät und in Stress ausartet. Außerdem ist es ein sehr beruhigendes Gefühl, wenn du weißt, dass für den nächsten Tag bereits alles vorbereitet ist.

... und baue ROUTINEN auf

Du kannst so viele Routinen in deinen Tag einbauen, wie du möchtest. Lasse uns zunächst mit einer Morgen- und einer Abendroutine starten, die aufeinander aufbauen.



Es ist wichtig, einen bestimmten Auslöser für deine Routinen festzuhalten, damit sie nach einiger Zeit wirklich automatisch ablaufen können. So programmierst du dich selbst dazu, diese Dinge einfach, schnell und auf Autopilot zu erledigen. Das ist besonders hilfreich, wenn du bestimmte Dinge gerne aufschiebst.

Der Auslöser für deine Morgenroutine sollte das Aufstehen sein. Für deine Abendroutine kannst du dir zur Erinnerung einen Wecker stellen, vielleicht eine Stunde, bevor du ins Bett gehst.

Deine Abendroutine sollte deine Morgenroutine bereits vorbereiten, damit du wirklich komplett stressfrei in den Tag starten kannst. Versuche, so viel wie möglich bereits am Abend vorzubereiten, dann musst du dir nicht erst überlegen, was du überhaupt essen willst, was du anziehen sollst und so weiter. Das spart die begrenzte Energie, die wir pro Tag für Entscheidungen zur Verfügung haben.

