

# Wachstums- Journal

---

Für ein Leben ohne Ausreden

## Wachstums-Journal – Level 1: Einsteiger & Weicheier

*Datum:*

Es ist empfehlenswert, seine eigenen Fortschritte und Rückschläge nicht einfach nur zu tracken, indem du ankreuzt, an welchen Tagen du es geschafft bzw. nicht geschafft hast. Es bietet sich vielmehr an, ein ausführlicheres Journal zu führen.

### *Meine Erfolge*

Wo habe ich mich für den direkten, richtigen, schwierigen Weg entschieden – nicht für den Weg des geringsten Widerstands? Wo habe ich das Richtige getan, obwohl mich das einiges an Überwindung gekostet hat?

### *Meine Misserfolge*

Wo habe ich mich wider besseres Wissen für den einfachen Weg entschieden, für den Weg des geringsten Widerstands? Wo habe ich nicht das Richtige getan, obwohl mir absolut klar war, was ich hätte tun sollen?

## Wachstums-Journal – Level 2: Fortgeschrittene & Mutige

Datum:

Challenge: Mache jeden Tag eine Sache, vor der du Angst hast – und journal deinen Erfolg oder Misserfolg täglich.

### Beurteile, ob du zu hart oder zu lieb zu dir bist

Wachstum findet immer an der Belastungsgrenze statt. Du darfst dich nicht unterfordern, aber du darfst dich auch nicht permanent überfordern. Deshalb ist das richtige Anspruchslevel die Voraussetzung für optimale Fortschritte. Du musst immer im Bereich deiner Leistungsgrenze trainieren, damit dein „mentaler Muskel“ am schnellsten wächst (unten: etwa zwischen 8 und 9).

Welche Wachstumsreize setze ich mir im Moment? Wo bewege ich mich außerhalb meiner Komfortzone? Bin ich im richtigen Bereich für Wachstum, sind die Reize intensiv genug? Bei welcher Intensität trainiere ich aktuell?

3

„Ich fordere mich nicht oder nur

„Ich mache nur das Nötigste.“

„Ich fordere mir einiges ab.“

„Ich trainiere an der Leistungsgrenze – mehr geht nicht.“

„Ich überfordere mich und bekomme regelmäßig Panikattacken.“

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Muskel schrumpft

Muskel bleibt erhalten

Muskel wächst gut

Muskel wächst maximal

Muskel im Übertraining

## Wachstums-Journal – Level 3: Profis & Wahnsinnige

*Datum:*

Geständnis: Die folgende Anleitung ist in Teilen bei anderen Autoren abgeguckt, z.B. bei Tim Ferriss und seinen Büchern „Tools of Titans“ sowie „The 4-Hour Workweek“.

Wovor habe ich aktuell am meisten Angst? Was liegt am weitesten außerhalb meiner Komfortzone?

- 1.
- 2.

Was vermeide ich seit Langem systematisch? Was schiebe ich auf, weil es unangenehm ist?

- 1.
- 2.

Was würde mein Wachstum am stärksten voranbringen, wenn ich mich nur dazu durchringen könnte? Was müsste ich tun, um den größtmöglichen Fortschritt zu machen?

- 1.
- 2.

Was würde ich tun, wenn ich 10-mal so viel Mut hätte? Was würde ich tun, wenn ich 10-mal so dreist wäre? Was würde ich tun, wenn ich 10-mal so unerhört wäre?

- 1.
- 2.

---

### Auswertung: Was ist meine Priorität #1?

→

Für die Erledigung dieser Aufgabe nehme ich mir morgen extra 2 Stunden Zeit, in denen ich nichts anderes machen und die Aufgabe nicht unterbrechen darf, und zwar von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr.