

## **Grindplan – Name anonymisiert\***

### **Zielsetzung:**

Gemäss Analyse stelle ich fest, dass Du bereits über ein gesundes Ausmass an Selbstdisziplin sowie -motivation hast und eine spürbare Willenskraft hast, um den Prozess der Selbstentwicklung einzuschlagen. Beeindruckend ist, zu erfahren, wie viel Zeit und Gedanken Du bereits in diesen Prozess investiert hast. Du hast Dich bereits intensiv selbstreflektiert und erkannt, dass Du mit Deinem momentanen Mindset zukünftig nicht die Version sein kannst, die Du gerne wärst, was Du bereuen würdest. Deine beste Version hast Du somit bereits definiert: Eine selbstbewusste Person, die die eigenen Interessen bzw. die, der eigenen Familie vertritt und durchsetzt. Eine selbstbewusste Person, die in erster Reihe ihre Familie kraftvoll unterstützt, aber auch für die engsten Angehörigen stets da ist.

Gemeinsam mit Mind-Craft sollst Du somit ein Mindset aufbauen, mit dem Du...

- ...Deinen Stellenwert erkennst und ein gesundes Mass an Selbstliebe empfindest indem Du dich mehr auf dich selbst konzentrierst
- ...zu Dir selbst findest und selbstbewusster sowie eigenständiger handelst, ohne Schuldgefühle zu empfinden, weil Du anderen widersprichst oder Deine eigenen Ansichten und Perspektiven vertrittst.
- ...dich auf das fokussierst, was in Deiner Verantwortung und Macht liegt und lernst, externe Faktoren zu akzeptieren.

Mit den Grinds verfolgen wir somit insgesamt drei stark miteinander zusammenhängende Ziele:

### **1. Selbstliebe:**

Die Liebe für Deine Mitmenschen ist für dich der Anker Deines Lebens. Das Dasein Deiner Mitmenschen macht Dein eigenes Leben wertvoll. Aktuell stellst Du jedoch all Deine Mitmenschen vor dich und priorisierst dich zuletzt. Es fällt Dir schwer, Deine Mitmenschen zu enttäuschen, ihnen zu widersprechen («Nein-Sagen») und eigensinnig zu handeln.

Gemäss Mind-Craft soll die Liebe zu unseren Geliebten ebenfalls der Drehpunkt unseres eigenen Lebens sein. Um ein bedingungslos glückliches Leben zu führen, gibt es für Egoismus und Egozentrik wenig Platz, da wir – ob wir wollen oder nicht – all unsere Ressourcen (Zeit, Geld, physische und mentale Energie) mit Menschen teilen müssen (egal ob mit Freunden, Familie, Bekannten, Arbeitskollegen oder Fremden auf der Strasse). Obwohl der Begriff «Selbstliebe» nach einem eher negativen Begriff klingt, da das Wort «Selbst» darin enthalten ist, ist Selbstliebe die wohl schönste und stärkste Form von Liebe, die Du spüren kannst. Nur wenn Du dich selbst liebt und weissst, wie Du dich um Deinen eigenen Geist und Körper sorgen und diese pflegen musst, wirst Du in der Lage sein, für Deine Mitmenschen aufrichtig da zu sein und für sie eine wertvolle Bereicherung zu sein, in dem Du Ihnen einen grossen Teil der in Dir vorhandenen Selbstliebe weitergeben kannst. Ohne Selbstliebe versuchst Du etwas zu geben, dass in Dir nicht vorhanden ist – wie Du während der Analyse selbst gesagt hast: «Wenn ich

jemandem helfen muss, bin ich sehr positiv und mache jedem das Leben schmackhaft. Das, was ich anderen sage, glaube ich mir selbst aber nicht». Das, was Du anderen sagen oder das Gefühl, das Du anderen geben möchtest, kannst Du nur schaffen, wenn Du weisst, wovon Du sprichst und wie sich das anfühlt. Wie möchtest Du für jemanden da sein, wenn Du nicht für dich selbst da bist? Wie willst Du für andere wertvoll sein, wenn Du Deinen eigenen Stellenwert nicht erkennst? Wie willst Du für jemanden die Stütze sein, wenn Dich selbst der kleinste Wind zum Umfallen bringt?

Wie Seneca sagt: «Die stärksten Wurzeln haben Bäume, die regelmässigen Windstössen ausgesetzt sind». Zusammen mit Mind-Craft wirst Du dich freiwillig in Stürme stürzen, um Deinen Verstand zu schärfen, um zu erfahren, wie viel Kraft und Potenzial tatsächlich in Dir steckt und um dich als eigenständiges Individuum wiederzufinden. Du wirst in Dich Zeit und viel Energie (körperlich und mental) investieren, um eine stärkere Version Deiner selbst zu werden. Erst dann wirst Du die scheinende Fackel sein, die Licht in die Dunkelheit Deiner Mitmenschen bringt. Diese Investition ist reine Selbstliebe. Wir investieren in uns, um vor allem für unsere Geliebten da zu sein, wenn sie uns am meisten brauchen.

## **2. Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen**

Einerseits ist Dein warmherziger und fürsorglicher Charakter ein wahrer Segen für all Deine Freunde und Familie, da sie jederzeit auf dich zählen können. Andererseits benachteiligst Du dich selbst, indem Du ständig andere höher priorisierst als dich selbst. Diese Angst, andere zu enttäuschen, in Konflikte zu geraten und «Nein» zu sagen nimmt Dir Deine Ruhe, Deine Gelassenheit und macht dich schwach.

Wie Epiktet (einer der einflussreichsten Vertreter der stoischen Philosophie) schildert: «Zwei Worte sollten wir uns zu Herzen nehmen und befolgen, wenn wir uns für das Gute einsetzen und das Böse fernhalten – Worte, die uns ein untadeliges und sorgenfreies Leben sichern werden: beharren und widerstehen». Damit ist auch das Beharren auf unsere eigenen Interessen sowie Meinungen und das Widerstehen, sich durch andere beeinflussen zu lassen, gemeint.

Mit Mind-Craft wirst Du dich diversen Herausforderungen stellen, oft wirst Du versagen und dann gewinnen, aber niemals wirst Du aufgeben. Jedes überwundene Hindernis, egal ob es das kalte Wasser, der bezwungene Berg oder der hochgerante Hügel ist, dem wir uns zusammen entgegenstellen werden, wird für dich eine Trophäe. Diese Trophäen werden Dir auf Ewigkeit als Waffe dienen, um Dir Mut in all den Momenten zu geben, in welchen Du an Dir selbst zweifelst und dich nicht traust, Deine Meinung zu vertreten. Sie werden dich daran erinnern, wer Du bist, was für eine Kraft in Dir schlummert und was Du in Stande bist, zu leisten. Mit den Grinds wollen wir erreichen, dass Du dich in denen Momenten, wenn Du dabei bist, auf Dein eigenes Bedürfnis aufgrund anderer zu verzichten und dich in den Interessen anderer verlierst, daran erinnerst, was Deine persönlichen Werte und Ziele sind und dass Du genug Mut, Disziplin, Selbsterkenntnis und Güte hast, um auch Deine eigenen Interessen zu vertreten.

Ich möchte Dir noch folgende Gedanken aus der Lebenseinstellung «Mind-Craft» auf den Weg:

Es gibt einen drastischen Unterschied zwischen einem Egoisten/Egozentriker und einer selbstbewussten und im gesunden Masse selbstliebenden Person. Während sich der Egoist selten für andere Menschen sorgt und diese unterstützt, weiss der/die Selbstbewusste, auf welchen Werten ihr/sein Leben beruht und lebt danach. Nur weil die selbstbewusste Person nicht als Marionette für andere agiert, heisst das nicht, dass sie für andere nicht da ist. Ganz im Gegenteil: Der/die Selbstbewusste weiss ganz genau, was seine/ihre Stärken und Schwächen sind und kann dadurch den Mitmenschen umso mehr helfen. Wer Dich aufrichtig liebt, der akzeptiert, dass Du anderer Meinung bist und auch andere Interessen hast. Der Bund der Liebe ist stärker als sämtliche Meinungsverschiedenheiten.

### **3. Sensibilität:**

Oftmals basieren Deine Entscheidungen und Dein Handeln auf Deinem aktuellen Emotionszustand. Du bist an die Präsenz, die Meinung und die Gefühle Deiner Mitmenschen gebunden und agierst in Abhängigkeit dazu.

Neben Deiner Kreativität, Deiner Empathie und Deinem grossen Herzen ist diese Sensibilität ein weiterer, wunderschöner Zug Deines Charakters.

Emotionale Reaktionen auf Ereignisse, die uns verletzen (physisch und/oder psychisch) werden unter anderem durch unser limbisches Gehirn verarbeitet und gesteuert. Vor oder während einer potenziellen Gefahr warnt uns unser limbisches System intensiv, als einfaches Beispiel: Wenn wir uns bewusst ins kalte Wasser legen, versteht unsere limbische Gehirnhälfte nicht, dass wir nach 2 Minuten wieder rausgehen und geht davon aus, dass wir erfrieren werden. Die Reaktion darauf ist beeindruckend: All unsere Körperzellen werden aktiviert, unser Verstand versucht uns einzureden, dass wir sofort wieder ins Warme sollen, wir fühlen uns immens unwohl und versuchen, diesem Stress so schnell wie möglich zu entweichen.

Diese Instinkte dienen uns als Überlebensmechanismus, der sich über die Evolution der Menschheit durchaus bewährt hat. Bei jeder Gefahrensituation unterscheiden wir drei instinktiven Reaktionen: nicht bewegen oder reagieren, fliehen oder kämpfen. Vor allem das «Nicht-Bewegen» hat sich in der Vergangenheit bewährt, beispielsweise als die Nomaden in Afrika von Löwen attackiert worden sind. Heutzutage, vor allem in unserer fortgeschrittenen Kultur, brauchen wir uns keine Gedanken mehr über Löwen zu machen und werden mit komplett anderen Gefahren (meistens mentalen Attacken) konfrontiert. Unsere Überlebensinstinkte haben sich jedoch bis heute nicht verändert, weshalb wir heute bei psychischem Stress immer noch sehr emotional reagieren. Dies liegt in unserer Natur. Durch regelmässiger Stress-Aussetzung könnten wir jedoch über Zeit trainieren, unsere Instinkte besser zu kontrollieren und unsere Emotionen in den Griff zu bekommen.

Zusammen mit Mind-Craft wirst Du dich bewusst regelmässig solchen physischen und psychischen Stress-Situationen aussetzen, um Dir anzutrainieren, wie Du in solchen Situationen mit den Emotionen umzugehen hast und nicht komplett die Kontrolle verlierst, sondern gelassen und fokussiert bleibst. Du lernst, Deine Emotionen mehr und mehr zu kontrollieren, statt den Emotionen die Kontrolle über dich zu geben.

Um in der Kontrolle Deiner Emotionen fortzuschreiten, wird es primär für dich wichtig sein, zwischen internen (liegt in Deiner Verantwortung) und externen (liegt ausserhalb Deiner Verantwortung) zu unterscheiden. Emotional auf etwas zu reagieren, das Du beeinflussen kannst (bspw. Deine Lebenseinstellung, Deine körperliche Verfassung oder Deine Verhaltensmuster), ergibt Sinn, da Du hier etwas bewegen/ändern kannst. Dagegen sind emotionale Reaktionen auf etwas, das ausserhalb Deiner Verantwortung liegt (das Wetter, Dein Alter oder die Meinungen sowie Verhaltensweisen anderer Menschen) obsolet, da Du hier keinen Einfluss erzwingen kannst. Mit Mind-Craft wirst Du lernen, dich mit externen Faktoren abzufinden und dich aufs Wesentliche zu fokussieren, nämlich auf das, was in der Deiner Hand liegt.

#### **4. Letzte Worte:**

Der Weg der Selbstentwicklung ist endlos und immens mühselig, Du wirst es selbst erfahren. Weil der Fortschritt sehr viel Zeit braucht, gibt der Durchschnittsmensch früh auf und hält es für aussichtslos. Wäre es jedoch einfach, würden wir alle unsere besten Versionen leben und wären alle perfekt. Erwarte also nicht, dass sich Dinge von heute auf Morgen ändern, Du musst hart und diszipliniert an Dir arbeiten. Wer ständig Häuser baut, wird zum Baumeister, wer ständig Wände bemalt, wird zum Malermeister. So musst auch Du ständig an der selbst. Sei ehrlich zu Dir selber und suche nicht nach Ausrede und arbeite abseits unserer Grunds umso mehr an Dir. Versuche, das Gelernte stets anzuwenden und mit dem neuen Mindsets durch den Alltag zu gehen. Riskiere, fall auf die Schnauze, steh auf und mache es nochmal.

Es geht nicht darum, dass Du die von Dir definierte Version so rasch wie möglich erreichst, sondern bis ans Lebensende versuchst, täglich die Kluft Deiner aktuellen und besten Version immer weiter zu schliessen. Fokussiere Dich auf den Prozess und weniger auf das Ziel und Du wirst das Maximale aus Dir herausholen.

Dieser Prozess ist kein Sprint, für den Du dich einmalig entscheidest. Selbstentwicklung ist eine fest in uns verankerte Lebenseinstellung, eine endlose Reise, für die Du dich jeden Morgen nach dem Aufstehen aufs Neue entscheidest. Wir starten Deine Reise mit den Aktivitäten, die in den folgenden Tabellen beschrieben werden.

Aktivität	Datum	Uhrzeit	Ort	Details
<b>Analyse</b>	Sonntag, 21.07.2024	09:00 - 12:00	Dübendorf, Puregym	- Charakter- und Fitnessanalyse
<b>Go Hard – Grind</b> Aktivität: High Intense Interval Session Kapitel I	Sonntag, 28.07.2024	08:30 – 09:30	Dübendorf, Puregym	- Intensives HIIT-Workout - Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane, oder Ähnliches) - Mitbringen: Handtuch, Trinkflasche, Duschtutensilien (fakultativ) - Treffpunkt: Puregym Dübendorf, 08:25 Uhr
<b>Go Hard – Grind</b> Aktivität: Während sie schlafen... Kapitel I	Sonntag, 04.08.2024	04:00 – 05:00	Dübendorf, Puregym	- Intensives Cardio-Workout früh am Morgen - Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane, oder Ähnliches) - Mitbringen: Handtuch, Trinkflasche, Duschtutensilien (fakultativ) - Treffpunkt: Puregym Dübendorf, 08:25 Uhr
<b>Go Hard – Grind</b> Aktivität: Vitaparcours	Sonntag, 11.08.2024	08:30 – 09:30	Fällanden / Pfaffhausen	- Intervall-Training im Freien - Unabhängig von der Witterung - Treffpunkt: Vitaparcours Dübendorf, 8:30 Uhr
<b>Go Crazy – Grind</b> Aktivität: Here we go again...	Samstag / Sonntag 18.08.2024	06:00 – 22:00	Hochalp	- Unter Zeitdruck zum Berggipfel <sup>2</sup> - Verpflegung ist selbst zu organisieren - Kleidung: Wanderkleidung und Wanderschuhe, Rucksack - Treffpunkt: tbd

Aktivität	Datum	Uhrzeit	Ort	Details
<p><b>Go Hard – Grind</b> Aktivität: High Intense Interval Session Kapitel II</p>	<p>Sonntag, 25.08.2024</p>	<p>08:30 – 09:30</p>	<p>Dübendorf, Puregym</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensives HIIT-Workout</li> <li>- Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane, oder Ähnliches)</li> <li>- Mitbringen: Handtuch, Trinkflasche, Duschutensilien (fakultativ)</li> <li>- Treffpunkt: Puregym Dübendorf, 08:25 Uhr</li> </ul>
<p><b>Go Hard – Grind</b> Aktivität: Mind-Curls</p>	<p>Sonntag, 01.09.2024</p>	<p>08:30 – 09:30</p>	<p>Dübendorf, Puregym</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewichtheben</li> <li>- Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane, oder Ähnliches)</li> <li>- Mitbringen: Handtuch, Trinkflasche, Duschutensilien (fakultativ)</li> <li>- Treffpunkt: Puregym Dübendorf, 08:25 Uhr</li> </ul>
<p><b>Go Hard – Grind</b> Aktivität: Während sie schlafen... Kapitel II</p>	<p>Sonntag, 08.09.2024</p>	<p>04:30 – 05:30</p>	<p>Dübendorf, Puregym</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensives Cardio-Workout früh am Morgen</li> <li>- Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane, oder Ähnliches)</li> <li>- Mitbringen: Handtuch, Trinkflasche, Duschutensilien (fakultativ)</li> <li>- Treffpunkt: Puregym Dübendorf, 04:25 Uhr</li> </ul>
<p><b>Go Crazy – Grind</b> Aktivität: Up-Hill-Battle Kapitel I</p>	<p>Samstag, 14.09.2024</p>	<p>06:00 – 20:00</p>	<p>Wasserauen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trailrun</li> <li>- Verpflegung ist selbst zu organisieren</li> <li>- Kleidung: sportlich, Lafschuhe, kleiner Rucksack, Badesachen</li> <li>- Treffpunkt: tbd</li> </ul>

Aktivität	Datum	Uhrzeit	Ort	Details
<b>Go Hard – Grind</b> Aktivität: High Intense Interval Session Kapitel III	Sonntag, 22.09.2024	08:30 – 09:30	Dübendorf, Puregym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensives HIIT-Workout</li> <li>- Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane, oder Ähnliches)</li> <li>- Mitbringen: Handtuch, Trinkflasche, Duschutensilien (fakultativ)</li> <li>- Treffpunkt: Puregym Dübendorf, 08:25 Uhr</li> </ul>
<b>Go Hard – Grind</b> Aktivität: Intervall-Sprinten	Sonntag, 29.09.2024	08:30 – 09:30	Dübendorf, Herrenschürli	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervall-Sprinten im Freien</li> <li>- Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane, oder Ähnliches)</li> <li>- Mitbringen: Handtuch, Trinkflasche, Duschutensilien (fakultativ)</li> <li>- Treffpunkt: Parkplatz Herrenschürli, Dübendorf, 08:25 Uhr</li> </ul>
<b>Go Hard – Grind</b> Aktivität: Kälteeinwirkung	Sonntag, 06.10.2024	tbd	tbd	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entspannung pur im kalten Wasser, unabhängig von der Witterung</li> <li>- Treffpunkt: tbd</li> </ul>
<b>Go Crazy – Grind</b> Aktivität: Up-Hill-Battle Kapitel II	Samstag, 12.10.2024	06:00 – 20:00	Wasserauen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trailrun, Verpflegung ist selbst zu organisieren</li> <li>- Kleidung: sportlich, Laufschuhe, kleiner Rucksack, Badesachen</li> <li>- Treffpunkt: tbd</li> </ul>
<b>Go Insane – Grind</b> Aktivität: Überlebens-Wochenende	Samstag - Sonntag 19.10.2024 – 20.10.2024	Total: 36h	Belalp - Riederalp - Bettmeralp	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trailrunning mit minimaler Versorgung und Übernachtung im Freien</li> <li>- Verpflegung ist selbst zu organisieren</li> <li>- Rucksack: Wasser, Nahrung, Kleidung zur Rehabilitation, Schlafsack</li> <li>- Treffpunkt: tbd</li> </ul>

**Check-Ups:**

Während unserer Grinds sehen wir sämtliche Hürden als wichtige Bestandteile des Fortschritts. Die Trainingseinheiten sind so aufgebaut, dass wir spezifische Einheiten (siehe Aktivitäten mit Markierung «Kapitel») mehrfach wiederholen. Dabei werden wir uns nicht nur auf den Grind fokussieren, sondern vergleichen Deine Ergebnisse mit den vorherigen. So messen wir Deine Entwicklung und garantieren, dass Du nicht vom Pfad abweichst. Dabei konzentrieren wir uns auf:

- Deine Selbsteinschätzung und Dein Selbstbewusstsein
- Deine Reaktion auf Fremdmeinungen
- Deinen Umgang mit negativen externen Faktoren

Wir sprechen regelmässig über Deine Veränderung hinsichtlich Deiner Ziele (Selbstliebe, Selbstbewusstsein, Sensibilität). Dabei kommunizieren wir offen und ehrlich, sprechen aus, wie wir Deine Entwicklung wahrnehmen und geben konstruktive Kritik.