

Grindplan – *Beispiel*

Ausgangslage

Du hast Dich aus eigenem Antrieb für eine persönliche Weiterentwicklung bei Mind-Craft entschieden. Du hast bisher keine mentalen Trainings absolviert, reflektierst Dich jedoch intensiv selbst und bist Dir Deiner Stärken und Schwächen durchaus bewusst.

Du bist Familienvater von zwei Kleinkindern und verheiratet. Deine zeitlichen Ressourcen sind aufgrund Deiner 100%-Arbeitstätigkeit und Deiner Verpflichtung als Familienvater sowie Ehemann sehr beschränkt. Dir stehen nicht viele Stunden zur Verfügung, die Du Dir selbst widmen kannst. Deine Ehefrau ist in einer ähnlichen Position. Sie arbeitet ebenfalls an ihrer mentalen Gesundheit und wünscht sich, dass Du ebenfalls darin investierst. Du bist körperlich und psychisch gesund.

Sport ist für Dich ein wichtiger Ausgleich, auch wenn es Dir schwerfällt, Konstanz zu halten aufgrund Deiner diversen Rollen (Arbeit, Familie). Du versuchst, 2x wöchentlich ins Fitnessstudio und/oder Schwimmen zu gehen. Die Motivation für Deine sportliche Betätigung findest Du in den mentalen Aspekten, da Sport für Dich ein Ausgleich zum hektischen Alltag ist. Dadurch ordnest Du Deine Gedanken, findest Deinen Fokus wieder, analysierst Probleme und definierst Lösungswege. Die Konstanz in der Umsetzung fehlt Dir jedoch.

Deine Motivation zur Veränderung kommt vor allem aus Deinem Wunsch, für Deine Familie ein verlässlicherer Partner und Vater zu sein.

Persönlichkeit und Mindset

Soziale Kompetenz und Werte

Du bist ein liebevoller, offener und immens sozialer Mensch, der für seine Familie und Freunde stets eine wertvolle Ressource ist. Von aussen betrachtet wirkst Du distanziert. Wer Dich versteht, der kann jedoch nachvollziehen, dass Gemeinschaft und Nähe zu Deinen Mitmenschen für Dich besonders wichtig sind; den Sinn Deines Lebens findest Du vor allem in Deiner Familie. Durch Deine loyale und warmherzige Art förderst Du den Zusammenhalt in Deinen sozialen Kreisen und begegnest anderen mit Geduld, Verständnis und Verzeihung. Du bist offen und flexibel gegenüber den Meinungen und Ansichten anderer und lehnt radikale oder extreme Positionen ab.

Reflexion und Umgang mit Herausforderungen

Trotz Deiner emotionalen Seite zeichnest Du Dich durch ein reflektiertes und rationales Denken aus. Du analysierst Situationen bewusst, triffst überlegte Entscheidungen und scheust Dich nicht davor, ins Detail zu gehen. Schicksalsschläge und Herausforderungen haben Dich geprägt und zu einem starken Mann gemacht, der aus Fehlern lernt und sich nicht von Rückschlägen entmutigen zu lassen. Dir ist bewusst, dass Du im Leben bereits diverse Schwierigkeiten überwinden musstest. Du hast in Deinem Leben aufgrund Deiner Ausdauer,

Durchhaltevermögen und Kampfbereitschaft bereits diverse Gewinne und Trophäen selbständig errungen. Vor Herausforderungen schreckst Du nicht zurück, sondern attackierst. Wenn Du verlierst, verstehst Du es, wieder aufzustehen, seine Fehler zu analysieren und nochmal anzugreifen. Gerade diese Erfahrungen haben in Dir den Wunsch verstärkt, für Deine Familie eine noch grössere Stütze zu sein.

Persönliche Muster und Entwicklungspotenzial

Du beschreibst dich selbst als minimalistisch, faul und inkonsistent – Eigenschaften, die Dich seit der Schulzeit begleiten und die Du nun aktiv verändern möchtest, da sie nicht nur Dich, sondern auch Dein Umfeld belasten. Deine Selbstdisziplin ist durchschnittlich und stark situationsabhängig. In Phasen von Trauer oder Überforderung übernehmen Deine Emotionen gelegentlich die Kontrolle, was Dich manchmal zu ungesunden Bewältigungsstrategien wie Alkoholkonsum verleitet. Dennoch kennst Du Dich selbst sehr gut, reflektierst regelmässig und weisst genau, an welchen Punkten Du arbeiten möchtest.

Im Alltag neigst Du dazu, wichtige Entscheidungen aufzuschieben und bevorzugst Aufgaben, die Dir Freude bereiten, während Du Unangenehmes vermeidest oder Dich „durchschlängelst“. Nach erbrachten Leistungen suchst Du gezielt nach Belohnung, was für Dich ein wichtiger Antrieb ist. In Stress- und Drucksituationen fühlst Du Dich situativ überfordert, findest aber meist einen pragmatischen, wenn auch nicht immer den langfristig nachhaltigsten Weg zur Lösung. Deine Persönlichkeit vereint ein starkes, wettbewerbsorientiertes Mindset mit einer situativ geringen Willensstärke.

Motivation und Veränderungsdruck

Der Druck zur Veränderung ist für Dich inzwischen gross, da Du spürst, dass es Zeit ist, Verantwortung zu übernehmen und mehr für Deine Familie da zu sein. Die Dringlichkeit Deiner persönlichen Entwicklung ist hoch, und Deine Motivation, externe Unterstützung (Mind-Craft) in Anspruch zu nehmen, ist entsprechend gross.

Einschätzung nach dem OCEAN-Modell

Um die Selbstreflexion maximal anzuregen, ist es wesentlich, das Selbst- und Fremdbild zu vergleichen und Schlussfolgerungen zu erkennen. Folgendes Modell eignet sich ideal dazu. Du hast bereits dein Selbstbild als Hausaufgabe erstellt. Vergleiche dies mit meiner Fremdeinschätzung und ziehe Schlussfolgerungen, die wir dann gemeinsam besprechen.

Das OCEAN-Modell (auch bekannt als Big Five) ist ein wissenschaftlich anerkanntes Persönlichkeitsmodell, das die Persönlichkeit eines Menschen anhand von fünf grundlegenden Dimensionen beschreibt. Der Name OCEAN ist ein Akronym und steht für:

1. Openness (Offenheit für Erfahrungen):
Beschreibt, wie offen und neugierig jemand gegenüber neuen Erfahrungen, Ideen und Veränderungen ist.
2. Conscientiousness (Gewissenhaftigkeit):
Zeigt, wie organisiert, zuverlässig, sorgfältig und zielstrebig eine Person ist.
3. Extraversion (Extraversion):
Gibt an, wie kontaktfreudig, gesellig und energiegeladen jemand im Umgang mit anderen ist.

4. Agreeableness (Verträglichkeit):
Beschreibt, wie freundlich, mitfühlend, kooperativ und hilfsbereit eine Person ist.
5. Neuroticism (Neurotizismus, oft als emotionale Stabilität bezeichnet):
Zeigt, wie emotional stabil oder labil jemand ist, also wie stark er zu Stress, Ängstlichkeit oder Stimmungsschwankungen neigt.

Menschen können in jeder Kategorie hohe, mittlere oder niedrige Ausprägungen haben. Das OCEAN-Modell wird häufig in der Psychologie, im Coaching und in der Personalentwicklung eingesetzt, um Persönlichkeiten besser zu verstehen und Entwicklungspotenziale zu erkennen.

Entscheidend ist, bei den Dimensionen zu verstehen, je mehr ich mich bewusst in eine Situation begeben und mein Verhalten anpassen, verschiebe ich automatisch die Dimension meiner Persönlichkeit über längere Zeit.

Wichtig: Da die Einstufung immer nur eine Momentaufnahme ist und von situativen Gegebenheiten beeinflusst wird, handelt es sich lediglich um eine Orientierung und keine endgültige Schubladisierung. Die Einschätzung kann sich also jederzeit verändern.

Selbstbeurteilung:

Pol					Dimension	Gegenpol				
gesprächig, energiegeladen, bestimmt, extravertiert					Extraversion	Ruhig, reserviert, schüchtern, introvertiert				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
verlässlich, freundlich, mitfühlend, warmherzig					Verträglichkeit	kalt, streitsüchtig, unbarmherzig, wettbewerbsorientiert				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
verantwortungsbewusst, vorsichtig, vorbereitet					Gewissenhaftigkeit	sorglos, leichtfertig, verantwortungslos				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
stabil, ruhig, zufrieden, ausgeglichen					Emotionale Stabilität	besorgt, labil, launenhaft, impulsiv, empfindlich				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
kreativ, intellektuell, offen, interessiert					Offenheit	einfach, oberflächlich, desinteressiert				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5

Fremdbeurteilung (Mind-Craft):

Pol					Dimension	Gegenpol				
gesprächig, energiegeladen, bestimmt, extravertiert					Extraversion	Ruhig, reserviert, schüchtern, introvertiert				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
verlässlich, freundlich, mitfühlend, warmherzig					Verträglichkeit	kalt, streitsüchtig, unbarmherzig, wettbewerbsorientiert				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
verantwortungsbewusst, vorsichtig, vorbereitet					Gewissenhaftigkeit	sorglos, leichtfertig, verantwortungslos				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
stabil, ruhig, zufrieden, ausgeglichen					Emotionale Stabilität	besorgt, labil, launenhaft, impulsiv, empfindlich				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
kreativ, intellektuell, offen, interessiert					Offenheit	einfach, oberflächlich, desinteressiert				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5

Problembeschrieb

Wunsch nach Veränderung und aktuelle Herausforderungen

Du erkennst mit Deiner selbstkritischen Art in Fehlern und Problemen Potenzial. (Eigen-)Kritik nimmst Du an, setzt sie aber nicht immer um. Deine Motivation ist hoch, aber Du hast teilweise Respekt vor dem Veränderungsprozess und anderen Belastungen im Alltag.

Im Alltag vergehen oft Tage, ohne dass etwas bewegt wird. Du beschreibst Dich als minimalistisch, was immer wieder zu Problemen führt. Es fehlt an Energie und Selbstinitiative, um Veränderungen nachhaltig umzusetzen. Trotz wiederholter Versuche, Dich zu verbessern, mangelt es Dir an Konstanz. Begonnene Vorhaben werden häufig nicht zu Ende geführt. Der Entwicklungsprozess stufst Du jedoch als machbar ein, und der Wunsch nach mentaler Veränderung ist deutlich vorhanden. Sport hilft Dir, den Fokus zurückzufinden, Du verlierst ihn aber in der Hektik des Alltags wieder. Mind-Craft soll Dich dabei begleiten, in diesem Entwicklungsprozess Konstanz aufzubauen.

Um Deine Lebensqualität und die Deiner Familie zu steigern, hast Du erkannt, dass Du folgende Verhaltensweisen verändern willst.

Vermeidungsverhalten und innere Hürden

Du beschäftigst Dich ungern mit Dir selbst, da Du weisst, dass Du Dich weiterentwickeln solltest und dies mit Arbeit verbunden ist. Sobald grössere Herausforderungen oder Aufgaben sichtbar werden, die Du nicht magst (administrative Tasks, Finanzen, Planung mit der Ehefrau, Haushalt), entsteht der Impuls, abzusagen oder zu flüchten. Die Konfrontation mit den eigenen „Baustellen“ führt somit zu Frustration und Flucht, obwohl die Wichtigkeit der Selbstentwicklung bekannt sind. Das Verhalten ist somit nicht kongruent mit dem Deiner besseren Version: eine stärkere Ressource für Deine Familie.

Der Rückzug vor ungewollten Tasks endet bei Dir grundsätzlich in der kurzfristigen Befriedigung (short-term Gratification) häufig in Form von Smartphone-Konsum. Du verbringst abends zu viel Zeit am Handy, obwohl Du diese Zeit der Familie widmen solltest. Der intensive Handy-Konsum raubt Dir den Fokus und lenkt Dich von Deinen Zielen ab.

Fehlende Konsistenz

Inkonsistenz ist ein zentrales Muster, das sich bei Dir durch verschiedene Lebensbereiche zieht (Haushalt, Administration und Finanzen, Selbstentwicklung, Konfliktbewältigung, etc.). Trotz Reflexion und dem Wissen um Deine Schwächen fehlt Dir die Energie, nachhaltige Veränderungen einzuleiten und den «inneren Schweinehund» zu überwinden. Wenn Du Dich an die Schwächen erinnerst oder darauf hingewiesen wirst, bist Du vorübergehend konstant, lässt dann aber rasch abreißen.

Weil Dein Verhalten teilweise nicht mit Deiner Überzeugung, Deinen Absichten und Gedanken übereinstimmt, entsteht ein Spannungsfeld (kognitive Dissonanz).

Um sich konsistent zu verhalten, ist es wesentlich, die vier menschlichen, grundlegenden psychologischen Bedürfnisse gemäss Konsistenztheorie von Klaus Grawe in Bezug auf Deine Situation zu verstehen:

1. **Bindung:** Bedürfnis nach Nähe, Sicherheit und verlässlichen Beziehungen:
Du hast Konflikte mit der Ehefrau aufgrund von fehlenden Ressourcen zur Unterstützung der Familie belasten die Beziehung.
2. **Orientierung und Kontrolle:** Wunsch, die Umwelt zu verstehen und Einfluss auf das eigene Leben zu haben:
Du verspürst zwar den Wunsch, Dich zu ändern, unternimmst jedoch zu wenig dafür und vermeidest Aufgaben, statt Kontrolle zu gewinnen.
3. **Selbstwerterhöhung und -schutz:** Streben nach Anerkennung, Wertschätzung und positivem Selbstbild:
Du scheiterst wiederholt an eigenen Ansprüchen und weichst von gewünschten Verhaltensmuster schwächt Deinen Selbstwert.
4. **Lustgewinn und Unlustvermeidung:** Bedürfnis nach positiven Erfahrungen und Vermeidung von Schmerz oder negativen Emotionen:
Du suchst kurzfristige Befriedigung (Flucht vor Aufgaben, Smartphonekonsum), die langfristig negative Folgen hat (bspw. Auswirkungen auf die Beziehung zu Deiner Ehefrau).

Auswirkungen auf das Umfeld

Du bist ein sehr warmherziger Mensch, der eine immense Liebe für seine Familie hat. Diese Liebe zeigt Dir auf, dass Minimalismus und Vermeidung von gewissen Verantwortlichkeiten keine langfristigen Lösungen sind. Durch das Aufschieben und Vernachlässigen von Aufgaben müssen andere, insbesondere die Partnerin, zusätzliche Verantwortung übernehmen und tragen einen grösseren mentalen Load. Du erkennst, dass dieses Verhalten nicht nur Dir selbst, sondern auch das familiäre Umfeld belastet und möchtest dies ändern, um mit mehr Konstanz eine grössere Stütze für Deine Familie zu sein.

Ursprünge und bisherige Bewältigungsstrategien

Inkonsistenz ist seit der Schulzeit Teil Deiner Persönlichkeit. In der Vergangenheit hast Du Dich oft mit minimalem Aufwand „durchgeschlängelt“ und dieses Verhalten als Gabe betrachtet. Heute siehst Du, dass diese Strategie / Mindset langfristig negative Auswirkungen hat, insbesondere auf die Kinder, die ein besseres Vorbild brauchen. Du willst Dich aktiv weiterentwickeln und Dein Mindset umprogrammieren.

Zielsetzung

Du möchtest Dich mental weiterentwickeln, um Deiner Familie eine standhaftere Stütze zu sein, Deiner Frau mehr Ressourcen zu bieten und ihre Last zu entnehmen sowie für Deine Kinder ein noch besseres Vorbild zu sein. Du strebst danach, die „beste Version“ Deiner selbst zu werden. Was zwischen Deiner aktuellen und Deiner besten Version steckt, ist folgende Kluft: Ein konstanter, verlässlicher Mann mit strukturierterem Alltag, Kontrolle über Finanzen, Organisation und Routinen. Du bist bereit, Ablenkungen (z. B. Handyzeit) zu reduzieren und kannst Deine beste Version bereits visualisieren. Die Kluft zwischen Deiner aktuellen und besten Version ist nicht gross.

Übergeordnetes Ziel

Ich werde eine verlässliche Person, die konstant sein Leben gestaltet und für seine Familie eine stabile Stütze ist. Dazu muss ich mich mental verändern und meine Persönlichkeit entwickeln.

Kurzfristiges Ziel

- **Definition:** Bis Ende März reduziere ich meine Handyzeit am Abend um 50% (von 2 auf 1 Stunde), erledige wöchentlich meine Büroarbeit und treibe mindestens 2x pro Woche Sport.
- **Messbarkeit:**
 - Screentime max. 1 Stunde pro Abend (statt 2 Stunden)
 - 1x pro Woche Büroarbeit erledigen
 - 2-3x pro Woche Sport (mind. 30 Minuten)
- **Erreichbarkeit:** Aufwand ca. 2–3 Stunden pro Woche
- **Relevanz:** Weniger Ablenkung und mehr Struktur schaffen, um präsenter für Familie zu sein
- **Zeitlich:** Umsetzung innerhalb von 3 Monaten (8-12 Wochen)

Mittelfristiges Ziel

- **Definition:** Bis November nächsten Jahres habe ich feste Routinen für Sport (3x pro Woche) und Büroarbeit (1x pro Woche) etabliert und setze meine Pläne konsequent um, sodass meine Partnerin eine deutliche Entlastung wahrnimmt.
- **Messbarkeit:**
 - Büroarbeit und Sport sind feste Gewohnheiten (mind. 90% Einhaltung)
 - Partnerin bestätigt spürbare Entlastung (z. B. weniger mentaler Load)
- **Erreichbarkeit:** Durch schrittweise Gewohnheitsbildung
- **Relevanz:** Konsistenz bringt Zufriedenheit und Ausgeglichenheit
- **Zeitlich:** Bis Ende des nächsten Jahres (12 Monate)

Langfristiges Ziel

- **Definition:** In 5 Jahren bin ich für meine Familie ein verlässlicher und stabiler Partner, habe meine Finanzen und Organisation im Griff und lebe aktiv nach meinen Werten.
- **Messbarkeit:**
 - Familie beschreibt mich als verlässlich und stabil
 - Finanz- und Organisationsbereiche sind dauerhaft geregelt.
- **Erreichbarkeit:** Durch kontinuierliche Entwicklung und Anpassung
- **Relevanz:** Vorbildfunktion für Kinder und stabile Partnerschaft
- **Zeitlich:** Innerhalb von 5 Jahren

Lösungsvorschläge

Aus der Analyse geht hervor, dass inkonsistentes Verhalten der Ursprung für Deinen Drang nach mentaler Veränderung ist. Dies erzeugt kognitive Dissonanz, was Deinen Selbstwert untergräbt und Deine Lebensqualität senkt, Kontrolle und Bindung.

1. **Ziel vs. Verhalten:**

Beispiel: Du möchtest eine verlässliche Ressource für Deine Familie sein, handelst aber gegenteilig (Vermeidung von mühsamen Aufgaben, wie Finanzen).

2. **Überzeugung vs. Realität:**

Beispiel: Du weisst, dass Selbstentwicklung wichtig ist, meidest aber Aufgaben, die dazu beitragen würden und bleibst in Deiner Komfortzone.

3. **Bedürfnisse vs. Strategien:**

Beispiel: Kurzfristige Lustgewinn (Handy) ersetzt langfristige Bedürfnisbefriedigung (Gespräche mit Deiner Ehefrau).

Daraus haben wir als übergeordnete Ziel definiert, dass Du eine verlässliche Person wirst, die konstant sein Leben gestaltet und für seine Familie eine stabile Stütze ist. Dazu musst Du Dich mental verändern und Deine Persönlichkeit entwickeln.

Um eine mentale Veränderung vorzunehmen, hast Du Dein Bewusstsein anzuregen, und Deine Entscheidungen sowie Dein Verhalten in Bezug auf eine bestimmte Situation (bspw. Deine Reaktion auf Administration zu ändern, in dem Du Dich regelmässig in diese Situation begibst. Je mehr Du Dich bewusst in dieser Situation wiederfindest, kannst Du bewusst Deine Dimensionen Deiner Persönlichkeit (OCEAN-Modell) über Zeit verschieben und zum Beispiel Deine Gewissenhaftigkeit ausbauen.

Sei Dir bewusst, dass Persönlichkeitsentwicklung von inneren (Deine Intelligenz, Genetik, Interessen, Ziele, etc.) und äusseren Faktoren (Familie, Freunde, soziale Erwartungen, wirtschaftliche Bedingungen, etc.) beeinflusst wird. Umwelteinflüssen haben Einfluss auf Dein Verhalten. Durch Dein Verhalten über Zeit justierst Du Deine Persönlichkeit. Deine Persönlichkeit hingegen beeinflusst Deine Umwelt.

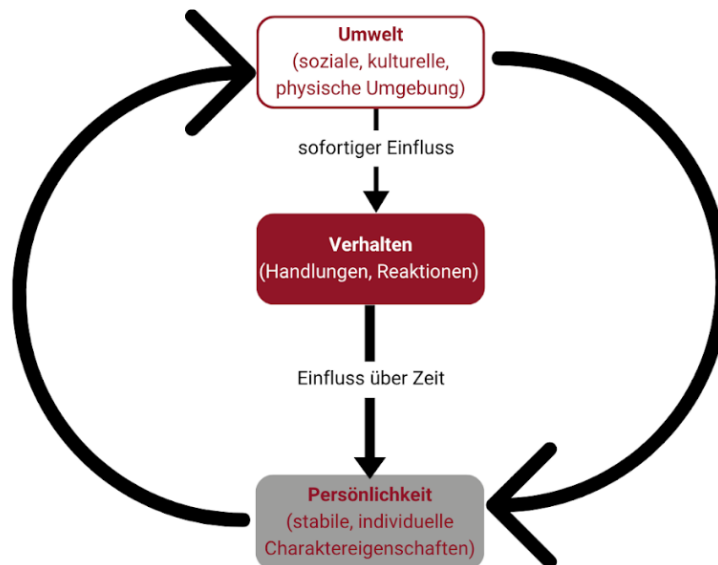
Beispiel:

Dein Ziel ist es, Konstanz aufzubauen. Du holst Dir externe Einflüsse durch Mind-Craft (Umwelteinfluss), um Selbstdisziplin aufzubauen. Nebenbei stellst Du Routinen auf und planst Deine administrativen Tasks zu Hause (Verhaltensänderung). Wenn Du dieses Training und Deine Routinen über Zeit aufrechterhältst, verschieben sich die Pole Deiner Gewissenhaftigkeit gem. OCEAN-Modell so, wie Du sie haben willst. Deine Persönlichkeitsänderung wiederum beeinflusst Deine Familie, da Du eine grössere Unterstützung für Deine Frau und die Kinder bist und eure Lebensqualität dadurch steigert.

Wichtig: Wenn Du Dir ein Ziel setzt, dass nicht mit Deiner aktuellen Persönlichkeit übereinstimmt, dann benötigst Du anfangs umso mehr Willenskraft, um diese Hürde zu kompensieren: Dein Ziel ist mehr Konstanz, was jedoch nicht im Einklang mit Deiner Gewissenhaftigkeit ist. Du brauchst mehr Willenskraft, um Dein Verhalten zu kontrollieren.

Folgende Grafik soll Dir die wechselwirkenden Einflüsse zwischen Umwelt, Verhalten und Persönlichkeit aufzeigen:

WECHSELWIRKUNGEN DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



Folgende Lösungsvorschläge und empfohlene Tools zielen darauf ab, Deine Ziele zu erreichen: Deine Konsistenz zu fördern, Deine Persönlichkeit zu entwickeln und dadurch Deine Lebensqualität zu steigern.

Förderung der Konsistenz gem. Konsistenztheorie

Folgende, empfohlene Aktivitäten solltest Du selbst unabhängig von Mind-Craft in Dein Leben integrieren. Dadurch veränderst Du langsam aber gezielt Deine Dimensionen der Persönlichkeit und baust Konsistenz auf.

1. Bindung:

- Plane regelmässige Feedbackgespräche mit Deiner Ehefrau, tauscht euch gegenseitig über eure individuellen Fortschritte aus, nutzt die Gelegenheit, dass ihr euch beide in einem mentalen Entwicklungsprozess befindet
- Schafft ein gemeinsames Ritual vor dem Schlafengehen: 25 Minuten gemeinsam ohne Handy verbringen (Unterstützung-App: Pomodoro-Timer)
- Fixer, wöchentlicher 15-Minuten-Abgleich mit Deiner Ehefrau (bspw. Sonntagabend): Was steht an? Wer übernimmt was? Was wurde abgeschlossen?

2. Orientierung und Kontrolle

- Reflektiere Deinen Alltag und baue dort fixe Strukturen und Routinen auf, wo es Sinn macht und Kapazitäten/Ressourcen vorhanden sind. Das reduziert Entscheidungslast und erhöht Verlässlichkeit.
- Sport als feste Routine: Sport bringt nicht nur körperliche Balance, sondern auch mentale Stärke und Struktur. Versuche, feste Tage zu planen und sie einzuhalten.
- Wochenplan erstellen: Halte Aufgaben und Sport-Sessions schriftlich in Deinem persönlichen Wochenplan fest und hake sie ab. Sichtbare Fortschritte motivieren.
- Administrative Routine-Zeit einführen: Statt darauf zu hoffen, dass irgendwann „Lust“ entsteht, schaffst du einen festen Rahmen: z. B. jeden letzten Sonntag im Monat von 19:00 – 21:00 Uhr ist „Admin-Zeit“ - Wichtig: Diese Routine ist nicht verhandelbar

- Täglich Timer stellen: 5 Minuten volle Zuwendung für Administration (bspw. Briefe öffnen, strukturieren und ablegen) und danach für den Rest des Tages ignorieren.

3. Selbstwerterhöhung und -schutz:

1. Selbstwerterhöhung: Erfolge sichtbar machen
 - Erfolg nach erledigter Aufgabe anerkennen:
Nimm Dir bewusst Zeit, kleine Fortschritte zu feiern. Das stärkt Dein Gefühl von Kompetenz.
 - Erfolgsjournal führen:
Schreibe täglich 2–3 Sätze zu erledigten Aufgaben und Erfolgen. Sichtbare Erfolge erhöhen den Selbstwert.
 - Wöchentliche Review durchführen:
Was habe ich geschafft? Was hat gut funktioniert? Was blockiert mich noch?
2. Selbstwertschutz: Mentale Ausrichtung und Identität
 - Selbstbild-Statement (Glaubenssätze) formulieren
„Ich bin jemand, der sich kümmert, auch wenn's unangenehm ist.“
„Ich halte Dinge in Ordnung, weil es mir und meiner Familie guttut.“
„Ich bin jemand, der Dinge regelt.“
„Ich kümmere mich um die Dinge, auch wenn sie lästig sind.“
 - Lese diese Sätze vor Beginn Deiner Admin-Zeit laut. Das hilft Dir, Deine Identität aktiv zu stärken und Deinen inneren Schweinehund zu bekämpfen.
3. Selbstwertpflege: Achtsamkeit und Stressreduktion
 - Meditation: Kurze Meditationseinheiten (regelmässig 5 Minuten) helfen, Stress abzubauen, Potenzial zu erkennen und Selbstwertbedrohungen zu reduzieren. Meditation bringt Ruhe und Klarheit in Deinen Veränderungsprozess. Du reflektierst Dich selbst, Deine Erfolge aber auch Verluste.

4. Lustgewinn und Unlustvermeidung:

1. Angenehme Aktivitäten bewusst einplanen (Lustgewinn)
 - Plane regelmässige Aktivitäten, die Dir Freude bereiten, z. B. Sport, Feuerwehrdienst, Zeit mit der Familie.
 - Das steigert Motivation und macht Deine Routinen attraktiver.
2. Ablenkungen reduzieren (Unlustvermeidung)
 - Entferne unnötige Zeitfresser aus Deinem Alltag (Social Media, TV, Gaming).
 - Steuere bewusst Deine Smartphone-Screentime und setze Dir tägliche Limits, die Du strikt einhältst.
 - Weniger Ablenkung = weniger Frust, mehr Ressourcen und mehr Fokus.
3. Belohnungsprinzip nutzen (Lustgewinn)
 - Ziel: Dein Gehirn verknüpft administrative Aufgaben mit etwas Positivem
 - Nach der Admin-Zeit gönn Dir etwas Kleines, das angenehm ist, bspw.:
15 Minuten Smartphone, YouTube, Social-Media
 - Anruf mit einem Freund
 - Abendlicher Spaziergang mit Deiner Familie

Ausbau von Willensstärke und Selbstdisziplin

In unserem gemeinsamen Training legen wir den Fokus auf den Ausbau Deiner Willensstärke und Selbstdisziplin, in dem wir regelmässig für Dich unangenehme Aktivitäten ausführen und Du so bewusst aus Deiner Komfortzone ausbrichst. Deshalb ist es für Dich wichtig, zu verstehen, wie Willenskraft und Selbstdisziplin mit Konsistenz zusammenhängen:

Konsistenz bedeutet, dass unser Verhalten mit unseren Gedanken, Emotionen und Zielen übereinstimmt. Inkonsistenz entsteht also, wenn wir anders handeln, als wir eigentlich wollen. Werden diese Bedürfnisse dauerhaft nicht erfüllt, kann das zu einem niedrigen Selbstwert, Ängsten oder sogar Depressionen führen.

Selbstdisziplin ist die Fähigkeit, das eigene Verhalten bewusst zu steuern, unabhängig von äusseren Faktoren oder momentanen Emotionen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Sie ist deshalb ein zentrales Werkzeug, um Konsistenz aufzubauen, weil sie uns hilft, unser Handeln an unseren Werten und Zielen auszurichten. Um Selbstdisziplin zu entwickeln, braucht es Willenskraft.

Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass bei Profisportlern der anteriore mittelcinguläre Cortex (amCC), die Hirnregion, die bei Willenskraft, Selbstkontrolle und Entscheidungsprozessen eine zentrale Rolle spielt, stärker ausgeprägt ist als bei durchschnittlichen Menschen. Der Grund: Profisportler trainieren regelmässig, auf kurzfristige Lust zu verzichten und stattdessen anstrengende Dinge zu tun, um langfristige Ziele zu erreichen. Das beweist: Willenskraft ist trainierbar, indem wir bewusst die Komfortzone verlassen, Schmerz akzeptieren und uns Herausforderungen stellen. Willenskraft und Selbstdisziplin wirken dabei zusammen:

- Willenskraft brauchen wir, um neue Routinen aufzubauen (z. B. morgens ins Gym gehen). Anfangs kostet das viel Energie.
- Mit der Zeit wird die Handlung zur Gewohnheit, und wir benötigen weniger Willenskraft, aber mehr Selbstdisziplin, um die Routine aufrechtzuerhalten.

Da unsere Motivation stark von Lustgewinn und Unlustvermeidung abhängt, ist es wichtig, in kleinen Schritten vorzugehen. Unser System ist darauf ausgelegt, Schmerz zu vermeiden und sich gut zu fühlen. Deshalb sind moderate Belohnungen nach anstrengenden Aufgaben entscheidend, etwa kurze Screentime, ein Spaziergang, etc.

Um den Ausbau Deiner Willenskraft messbar zu machen und Fortschritte bewusst wahrzunehmen, solltest Du alle Erfolge, Rückschläge und Gedanken in einem Journal festhalten. Das stärkt Selbstreflexion und macht Deinen Weg sichtbar.

Sei Dir also bewusst, dass Du Dich im Training mit Mind-Craft dem stellen wirst, wovor Du Dich üblicherweise versteckst. Dadurch wirst Du Deine Willenskraft und Selbstdisziplin ausbauen, um Strukturen und Routinen aufrechtzuerhalten und mit mehr Konstanz Dein Verhalten zu steuern.

Deine Toolbox

Folgende Werkzeuge stehen Dir bei Deiner Entwicklung zur Verfügung. Sie dienen Dir als Unterstützung in Deinem mentalen Veränderungsprozess. Es sind Hilfsmittel, um Orientierung, Motivation, emotionale Stabilität und Struktur zu fördern. Sie helfen, Ziele klar vor Augen zu haben, das Selbstbild zu stärken und Konsistenz zwischen Denken und Handeln herzustellen. Diese Werkzeuge unterstützen die Willenskraft, indem sie Lustgewinn steigern und Unlustvermeidung erleichtern. Kurz gesagt: Sie sind entscheidend, um Blockaden zu überwinden, Routinen aufzubauen und den Veränderungsprozess nachhaltig zu gestalten. Diese Werkzeuge sind psychologische Hebel, die helfen, Verhalten, Emotionen und Ziele in Einklang zu bringen. Genau das, was die Konsistenztheorie fordert. Nutze sie, wenn Du schwach wirst, an Dir zweifelst oder nicht vorwärts kommst.

Psychologische Tools

1. Deine Trophäensammlung

Du hast in Deinem Leben bereits viele Male bewiesen, dass Du Schicksalsschlägen standhalten und Herausforderungen überwinden kannst. Halte sämtliche Erfolge aus Deinem Leben auf einer Liste fest und verankere diese Liste tief in Deinem Gedächtnis. Diese Liste ist Deine persönliche Trophäensammlung. Wenn Herausforderungen kommen, rufe diese Liste ab und erinnere Dich daran, was Du bereits in Deinem Leben geleistet und überwunden hast. Erwähne Dich daran, was Dich auszeichnet und wozu Du fähig bist. Jede neu errungene Trophäe fügst Du Deiner Trophäensammlung hinzu. Deine Liste sollst Du stetig erweitern.

2. Glaubenssätze

Menschen streben danach, dass Selbstbild und Verhalten übereinstimmen. Wenn wir uns also als jemand bestimmtes sehen wollen, wollen wir Handlungen zeigen, die dieses Bild bestätigen. Glaubenssätze sind mentale Überzeugungen, die unser Verhalten, Denken und Fühlen steuern. Wir handeln so, dass unser Verhalten zu unseren Glaubenssätzen passt (Konsistenztheorie). Positive Glaubenssätze stärken unseren Selbstwert.

- Beispiel 1: Selbstbild-Statement
„Ich bin jemand, der sich kümmert, auch wenn es unangenehm ist.“
→ Du erledigst Admin-Aufgaben, weil das zu Deinem Selbstbild passt.
- Beispiel 2: Routine als Identitätsanker
Glaubenssatz: „Ich bin organisiert.“
→ Du führst einen Wochenplan und ein Erfolgsjournal, um dieses Bild zu bestätigen.
- Beispiel 3: Sport als Konsistenzverstärker
Glaubenssatz: „Ich achte auf meine Gesundheit.“
→ Du hältst feste Sporttermine ein, um Dein Selbstbild zu stützen.
- Beispiel 3: Selbstwertschutz
Glaubenssatz: „Ich bin kompetent.“
→ Du machst eine wöchentliche Review, um Dir selbst zu beweisen, dass du Fortschritte erzielst.

3. Visualisierungen

Visualisierungen dienen in mentalen Veränderungsprozessen dazu, Ziele klar und greifbar zu machen, positive Emotionen zu aktivieren und das Selbstbild zu stärken. Hier sind Beispiele von wirkungsvollen Visualisierungen, die Dich bei Deiner Entwicklung unterstützen werden:

- Beispiel 1: Die beste Version von dir
Zeichne Deine beste Version und weise ihr Werte zu (bspw. Familie, Konstanz, Stärke, Liebe, etc.) Beschreibe das Bild mit Stichworten und gib Deiner besten Version einen Namen. Erinnerung Dich bei Deiner nächsten Herausforderung an dieses Bild.
- Beispiel 2: Minimalistischer Faulenzer
Gleich wie bei Deiner besten Version erstellst Du eine Visualisierung Deiner schlechtesten. Zeige Dir selbst auf, wie Du Dich siehst, wenn Du inkonstant bist. Führe Dir dieses Bild vor Augen, wenn Du schwächelst und Dein Verhalten von Deiner besten Version abweicht.

4. Auflistung sämtlicher Ausreden

Erstelle eine zweiseitige Liste. Das nächste Mal, wenn Du prokrastinierst, zücke diese Liste und verifiziere, ob es sich dabei um einen nachvollziehbaren Grund oder um eine Deiner typischen Ausreden handelt:

- Linke Spalte: Nachvollziehbare Gründe
Hier trägst du alle realistischen und objektiven Gründe ein, die dein Verhalten erklären oder rechtfertigen können.
- Rechte Spalte: Ausreden/Vorwände
Hier kommen alle vorgeschobenen oder wenig stichhaltigen Begründungen hinein, die du üblicherweise nutzt, um dein Verhalten zu entschuldigen, obwohl sie nicht der eigentliche Grund sind.

- Beispiel:

Nachvollziehbare Gründe	Ausreden / Vorwände
Krankheit	«Ich hatte keine Lust.»
unerwartete berufliche Verpflichtungen	«Das Wetter war schlecht.»
fehlende Ressourcen (bspw. aufgrund der Kinder/Familie)	«Ich war zu müde.» - Obwohl Du genug geschlafen hast.

5. Sofortmassnahmen bei Widerstand

Emotionen / Gedanke	Sofortmassnahme
„Ich hab keine Lust“	5-Minuten-Timer stellen, einfach anfangen
„Ich weiss nicht, wo ich anfangen soll“	Liste aufschreiben, erst <i>eine</i> Sache wählen
„Das dauert zu lang“	Task in 3 Mini-Schritte teilen
„Ich mach das später“	Mikro-Aufgabe jetzt, Rest planen
„Ich bin überfordert“	Partner um 5 Minuten Unterstützung bitten

6. Emotionale Seite beachten

Unangenehme Aufgaben werden oft vermieden, weil sie mit Emotionen verknüpft sind: Versagensangst, Langeweile, Kontrollverlust. Hilfreiche Fragen:

- Was genau macht diese Aufgabe unangenehm für mich?
- Wie kann ich sie so gestalten, dass sie erträglicher wird? (z. B. Musik an, Kaffee daneben, Belohnung danach)

Strukturierungs- und Organisationstools

1. Selbstbindung

Wenn das Verlangen nach einer Prokrastination aufkommt, ist es sehr schwer zu widerstehen. Dafür braucht es Willenskraft. Selbstbindung hilft, eine Umgebung zu schaffen, die uns generell von Versuchungen fernhält. Es gibt drei Hauptformen:

- Physische Selbstbindung:
Konkrete physische Massnahmen, um den Zugang zur Sucht zu verhindern
Beispiel: Smartphone abends abschalten und in einer Schliessbox absperren
- Chronologische Selbstbindung:
Einschränkung des Konsums auf bestimmte Zeitfenster
Beispiel 1: Smartphone-Konsum nur nach produktiver Arbeit konsumieren
Beispiel 2: Zeitlimits setzen, z. B. tägliche Smartphone-Nutzung begrenzen
- Kategorische Selbstbindung
Vermeidung aller Aktivitäten, die mit der Prokrastination verknüpft sind
Beispiel 1: Nutze eine Sperr-App, die bestimmte Kategorien (Social Media, Entertainment) für festgelegte Zeiten blockiert
Beispiel 2: Deinstalliere Gaming-Apps, entferne Streaming-Dienste vom Handy
Beispiel 3: Blockiere Push-Benachrichtigungen für Social-Media-Apps

2. 2-Minuten-Regel

Wenn etwas weniger als 2 Minuten dauert (bspw. E-Mail versenden, Rechnung zahlen, Brief öffnen), dann erledige es sofort. Das reduziert die mentale Last enorm, weil sich Kleinigkeiten sonst im Kopf stapeln. Zudem bringst Du dadurch Ordnung und Struktur in Deinen Familienalltag.

3. Friktionsfreie Umgebung schaffen

Mach's schwer, nicht zu handeln:

- Einen festen Ort für administrative Dinge schaffen („Admin-Bürobereich“ zu Hause)
- Alles Nötige griffbereit: Laptop, Stifte, Scanner-App.
- Alles Unnötige entfernen (bspw. Handy bewusst an einem anderen Ort platzieren)

4. Don't Break the Chain-Kalender

Jeden Tag mit einem Kreuz markieren, an dem Du etwas Administratives erledigt hast (auch 5 Minuten zählen!). Ziel: Sichtbare Motivation durch Fortschritt.

5. Boredom

Im Sport wird oft gesagt, dass Fokus die Währung für Erfolg ist, da wir mit den Fokus auf Leistung mehr in die Leistung investieren und somit einen grösseren Ertrag erzielen kann. In unserer modernen Welt werden wir jedoch von Reizen überflutet. Unser Gehirn verarbeitet permanent Informationen, wir sind stets abgelenkt, wir verlieren den Fokus aufs Wesentliche. Um Deine Prioritäten richtig zu setzen, musst Du Deinen Fokus kontrollieren. Begebe Dich regelmässig in eine reizfreie Zone. Nutze diese «Langeweile» bewusst, um Deinen Fokus zu justieren, innerliche Klarheit zu schaffen und Deinen Geist von der alltäglichen Ablenkungen und Überstimulierung zu erholen.

Generell nützliche Tools

1. Selbstreflexion und Journaling

Wenn es um Selbstentwicklung geht, sind Selbstreflexion Journaling wesentliche Tools, die sich unabhängig vom mentalen Entwicklungsprozess jederzeit anwenden lassen:

- Es macht unsere Fortschritte sichtbar und messbar.
- Es zeigt uns bei Rückschlägen das Potenzial auf.
- Es reduziert mentale Blockaden, indem Erfolge und Rückschläge bewusst verarbeitet werden.
- Es zeigt uns die Kluft zwischen unserem aktuellen Selbstbild und unserem Zielbild auf.
- Es stärkt unseren Selbstwert.
- Es schafft Orientierung und Kontrolle, indem es unsere Routinen und Konsistenz fördert.
- Es hält beim Aufbau der Willenskraft unsere Motivation aufrecht, in dem es unsere Erfolge dokumentiert.

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 Dir selbst arbeiten, um Meister Deiner selbst zu werden. Arbeite abseits unserer Grinds umso intensiver an Dir. Versuche, das Gelernte stets anzuwenden und mit dem neuen Mindset durch den Alltag zu gehen.

Sei Dir bewusst, dass Du als Familienvater, Ehemann und Angestellter in intensiven Lebensrollen bist und dadurch Ressourcen stark eingeschränkt sind. Investiere Deine zur Verfügung stehenden Ressourcen für Deine Selbstentwicklung weise und bedacht. Übernimm stets Verantwortung für Dein Handeln und Deine Entscheidungen. Sei ehrlich zu Dir selber und suche nicht nach Ausreden. Stelle Dich der Wahrheit und konfrontiere Dich selbst.

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 täglich entscheidest. Es geht somit 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. Dadurch wirst Du das Maximale aus Deinem Potenzial herausschöpfen.

Ich gebe Dir eine grosse Anzahl an Trainingsaktivitäten und Tools mit, die Du selbständig und unabhängig von Mind-Craft praktizieren kannst, um Deinen mentalen Veränderungsprozess nachhaltig umzusetzen. Das Ziel ist nicht, dass Du sämtliche Methoden anwendest. Finde für Dich selbst heraus, was für Dich individuell die besten Tools sind. Diese Entwicklung ist schwer und langwierig, da Du dabei bist, fest verankerte Gewohnheiten und Persönlichkeitsdimension zu mutieren. Sei Dir bewusst, dass das Ganze Zeit braucht und Du nicht von heute auf morgen Resultate erkennen kannst. Du schlägst diesen Entwicklungsweg ein, um Deine Lebensqualität und die Deiner Familie zu verbessern. Diesen Prozess sollst Du somit geniessen und positiv

wahrnehmen. Hier hat es keinen Platz für Zwang, Zweifel, Unlust, Perfektionismus, Angst vor Fehlern und Frustration.

Akzeptiere, dass dieser Weg schwer ist und kämpfe nicht dagegen an. Finde Deinen eigenen Weg, um Dich in diesem Sturm zurecht zu finden. Der Weg ist das Ziel und dieser Weg ist endlos. Fang an und bleib dran - Du schaffst das! Und vergiss nicht: Du bist nicht allein!

Aktivitätenplan mit Mind-Craft

Aktivität	Datum	Uhrzeit	Ort	Details
Analyse und Erstgespräch	Samstag, 08.11.25	10:00 – 13:00	Neuenhof	
Go Hard – Grind Aktivität: Distanzlauf I	Sonntag, 30.11.25	06:00 – 09:00	Neuenhof - Baden - Neuenhof	- 2 Stunden Rennen, gefolgt von 1 Stunde Tools besprechen (Visualisierungen, Glaubenssätze, Routinen, etc.), Fragen zum Plan klären - Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane o. Ä.) - Mitbringen: Rennrucksack mit ausreichend Wasser, Kohlenhydrate (bspw. Bananen) - Treffpunkt: Landhaus, Neuenhof
Go Hard – Grind Aktivität: Distanzlauf II	Sonntag, 14.12.25	06:00 – 09:00	Rüsler - Sennenberg - Heitersberg	- Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane o. Ä.) - Mitbringen: Rennrucksack mit ausreichend Wasser, Kohlenhydrate (bspw. Bananen) - Treffpunkt: Landhaus, Neuenhof
Go Hard – Grind Aktivität: Distanzlauf III	Sonntag, 04.01.26	06:00 – 09:00	Neuenhof - Oberrohrdorf - Baden - Neuenhof	- Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane o. Ä.) - Mitbringen: Rennrucksack mit ausreichend Wasser, Kohlenhydrate (bspw. Bananen) - Treffpunkt: Landhaus, Neuenhof
Go Hard – Grind Aktivität: Distanzlauf IV	Sonntag, 18.01.26	06:00 – 09:00	Neuenhof - Baden - Neuenhof	- Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane o. Ä.) - Mitbringen: Rennrucksack mit ausreichend Wasser, Kohlenhydrate (bspw. Bananen) - Treffpunkt: Landhaus, Neuenhof

Go Hard – Grind Aktivität: Distanzlauf V	Sonntag, 01.02.26	06:00 – 09:00	Rüsler - Sennenberg - Heitersberg	- 2 Stunden Rennen, gefolgt von 1 Stunde Reflexion und Check Up - Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane o. Ä.) - Mitbringen: Rennrucksack mit ausreichend Wasser, Kohlenhydrate (bspw. Bananen) - Treffpunkt: Landhaus, Neuenhof
Go Hard – Grind Aktivität: Distanzlauf VI	Sonntag, 15.02.26	06:00 – 09:00	Neuenhof - Oberrohrdorf - Baden - Neuenhof	- Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane o. Ä.) - Mitbringen: Rennrucksack mit ausreichend Wasser, Kohlenhydrate (bspw. Bananen) - Treffpunkt: Landhaus, Neuenhof
Go Hard – Grind Aktivität: Distanzlauf VII	Sonntag, 01.03.26	06:00 – 09:00	Neuenhof - Eigi Wettingen - Boppelsen - Otelfingen - Würfenlos - Neuenhof -	- Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane o. Ä.) - Mitbringen: Rennrucksack mit ausreichend Wasser, Kohlenhydrate (bspw. Bananen) - Treffpunkt: Landhaus, Neuenhof
Go Hard – Grind Aktivität: Distanzlauf VIII	Sonntag, 15.03.26	06:00 – 10:00	Neuenhof - Baden - Neuenhof	- 3 Stunden Rennen, gefolgt von 1 Stunde Reflexion und Check Up, weiteres Vorgehen besprechen - Empfehlenswert: Essen ca. 30 Min vorher einnehmen (Haferflocken, Banane o. Ä.) - Mitbringen: Rennrucksack mit ausreichend Wasser, Kohlenhydrate (bspw. Bananen) - Treffpunkt: Landhaus, Neuenhof

Aktivitätenplan selbständig

Intervall	Aktivität	Details
einmalig: Samstag, 29.11.25	Selbststudium	- Wichtig: Muss vor unserem ersten Grind erfolgen - Einlesen Grindplan, Fragen festhalten, Tools auswählen, erstellen, verinnerlichen - Routinen und Strukturen definieren, Terminplan aufstellen
täglich, 15 Minuten	Admin-Tasks	- Abends: Post prüfen, Briefe öffnen, Briefe organisieren
täglich, max. 60 Minuten	Reduzierte Screentime	- Abends: Screentime max. 60 Minuten
wöchentlich, 30 Minuten	Boredom	- Reserviere Dir wöchentlich 30 Minuten für die Leere. Verbringe diese 30 Minuten vollkommen ablenkungsfrei in einem stillen Raum ohne akustische und visuelle Reize. Dies kannst Du in Form von Meditation absolvieren. - Nutze «Langeweile» bewusst, um Deinen Fokus zu justieren, innerliche Klarheit zu schaffen und Deinen Geist von der alltäglichen Ablenkungen und Überstimulierung zu erholen.
wöchentlich 10 Minuten	Check-Ups	- Wöchentliche Check-Ups gem. Excel
wöchentlich, 45 Minuten (sonntags)	Selbstreflexion und Journaling	- Wenn es um Selbstentwicklung geht, sind Selbstreflexion Journaling wesentliche Tools, die sich unabhängig vom mentalen Entwicklungsprozess jederzeit anwenden lassen. Reflektiere Dein Verhalten, Selbstbild & das Geschehene der letzten Woche. - Reflektiere wöchentlich die letzten 7 Tage, idealerweise am Ende der Woche (sonntags): - Was waren Deine Erfolge? Halte sie fest und füge sie Deiner Trophäensammlung hinzu. - Was waren Deine Rückschläge? Halte Dein Entwicklungspotenzial fest (was musst Du - besser machen?). - In welchen Situationen warst Du inkonsistent? Warum? Kläre Dich selbst auf. Passe Dich für die nächste Woche an. - Welche Veränderungen nimmst Du wahr? Messe Deinen Fortschritt und schreibe die Resultat nieder.
wöchentlich, 15 Minuten (sonntags)	Forecasting	- Bereite Dich auf die nächste Woche vor: - Welche Herausforderungen erwarten Dich in den kommenden 7 Tagen? - An welchen Tagen wirst Du voraussichtlich mehr Energie und wo weniger brauchen? - Wann siehst Du sind potenzielle Gefahren und zeitliche Engpässe? - Definiere Ziele für die nächste Woche.

Intervall	Aktivität	Details
zweiwöchentlich, 3 Stunden	Mind-Craft Grind	- Gemäss Aktivitätenplan mit Mind-Craft
monatlich, letzter Sonntag des Monats	Administration (gross)	- Finanzplanung, Rechnungen zahlen, grössere administrative Aufgaben, Familienplanung
monatlich, letzter Sonntag des Monats	Feedbackgespräche	- Feedbackgespräche mit Deiner Ehefrau Wie nimmt sie Deinen Fortschritt wahr?

Intervall (Wochentage)	Aktivitäten und Details
montags	- Sport: Gym oder Schwimmen (fester Termin, z.B. 20:00 Uhr), min. 60 Minuten
dienstags	- Boredom/Meditation: gem. siehe wöchentliche Tasks: 30 Minuten
mittwochs	- Zeit mit Familie (bewusst ohne Ablenkung, bspw. Spaziergang): min. 60 Minuten
donnerstags	- kurze Reflexion: wie lief die Woche bisher? Gespräch mit Deiner Ehefrau bez. Administration, Planung, etc.: 60 Minuten
freitags	- Sport: Gym oder Schwimmen (fester Termin, z.B. 20:00 Uhr), min. 60 Minuten
samstags	- morgens: Sport (Gym oder Schwimmen), min. 60 Minuten - Gemeinschaft: Aktivität mit Freunden oder Familie (z.B. gemeinsames Kochen, Ausflug)
sonntags	- morgens: Freizeit, Entspannung, Familie, Piufterzeit für administrative Aufgaben einplanen - Belohnung für die eingehaltene Routine während der Woche (bspw.: Lieblingsessen, TV, Faulenzen mit Familie) - Abends: Selbstreflexion & Journaling, Forecasting, Check-Ups, siehe wöchentliche Tasks

Check-Ups

Check-Up kurzfristiges Ziel

Ziel: Handyzeit reduzieren, Büroarbeit erledigen, Sport treiben.

- **Handyzeit:**
 - Wöchentliche Auswertung der Screentime-App (Soll: max. 7 Stunden pro Woche)
- **Büroarbeit:**
 - Wöchentliche Auswertung: tägliche Admintasks erledigt? (Soll: 5x pro Woche)
- **Sport:**
 - Wöchentliche Auswertung: Trainingseinheiten pro Woche (Soll: 3x pro Woche)

Check-Up mittel- und langfristige Ziele

Ziel mittelfristig: Routinen fest etablieren, Partnerin spürbar entlasten.

Ziel langfristig: Verlässlicher „Fels in der Brandung“, Finanzen & Organisation im Griff.

- **Routine-Tracking:**
 - Handyzeit: Maximal 28 Stunden pro Monat → 7h pro Woche
 - Tägliche Büroarbeit: 15 von 20 pro Monat erledigt → 75 %
 - Sport: 8-12 Einheiten pro Monat → 2-3x pro Woche
- **Partnerin-Feedback:**
 - Monatliche Gespräche : „Fühlst Du Dich entlastet?“ → Skala 1–10.
 - Ziel: Verbesserung um mind. 2 Punkte im Jahr.
- **Selbstreflexion:**
 - Monatlicher Check: „Wie zufrieden bin ich?“ → Skala 1–10.

Check-Up Mind-Craft

Die Mind-Craft Auswertung hilft Dir, zwei entscheidende mentale Fähigkeiten zu verstehen und zu stärken:

- **Grit:** Deine Ausdauer und Beharrlichkeit, um langfristige Ziele trotz Hindernissen zu verfolgen und ein konsistentes Verhalten aufzubauen.
- **Self-Control:** Deine Fähigkeit, Impulse zu steuern, Versuchungen zu widerstehen und Aufgaben diszipliniert abzuschliessen.

Du bewertest 20 Aussagen auf einer Skala von 1 bis 5. Aus Deinen Antworten entstehen:

- Scores für Grit und Self-Control
- Eine Gesamtbewertung
- Ein Überblick über Deine Stärken und Entwicklungsfelder

Die Auswertung zeigt, wo Du bereits stark bist und wo Du gezielt an Deiner mentalen Stärke arbeiten kannst.