



## 21-Tages Mindset & positive Routinen Challenge

Herzlich willkommen in der 21-Tages Challenge, um Dein Mind-Set nachhaltig zu stärken und eine neue positive Gewohnheit zu entwickeln. Wenn Du „All-In“ gehst und 21 Tage wirklich alles gibst, wartet danach ein *neues Ich* mit einer *positiveren (Lebens-)Einstellung* und mindestens *einer neuen Routine* auf Dich. Mache Dich gefasst auf drei spannende Wochen und werde Gestalter Deines Lebens!

Dein Marian

PS: Ich empfehle das PDF vollständig auszudrucken, aber nicht „vor-zulesen“. Lies die Seite zum aktuellen Tag erst, wenn Du die dazugehörige Folge gehört hast - dadurch erzielst Du die beste Wirkung.

---

### Inhaltsverzeichnis

---

1. Der Beginn Deiner Reise...
2. Dein WARUM
3. Deine Vorbereitung
4. Dein Vertrag mit Dir selbst
5. Deine Routine
6. Dein Starttrigger
7. Deine Belohnung
8. Der Plan
9. ENERGY-Mindset
10. Visualisierung Deiner Routine
11. Mind-Set Changer (Trance)
12. Worst Case Szenario
13. Best Case Szenario
14. Bisherige Erfolge
15. Fokus
16. Routine steigern
17. Ausdauer als Game-Changer
18. Umgang mit Misserfolgen & Scheitern
19. Schenk mir Negativität
20. Deine Identität (Trance)
21. You made It!



---

## **Tag 01: Der Beginn Deiner Reise...**

---

Wie würde ein ausgesprochen besonderes, hervorragendes, ja gar faszinierendes Leben aussehen?  
Was wäre, wenn Du Dein ideales, traumhaftes und perfektes Leben bereits jetzt leben würdest?  
Beschreibe so detailliert wie möglich, wie dieses Leben aussieht:



---

## Tag 02: Dein Warum

---

Was ist Dein Warum für diesen Kurs?

Anders gefragt: Warum musst(!) Du diesen Kurs bis zum Schluss absolvieren?

Warum ist Dein Warum powervoll? Was konkret ist so wichtig für Dich, dass Du 21 Tage etwas Neues ausprobierst?



---

## Tag 03: Deine Vorbereitung

---

Welche Routine möchtest Du – auf Basis Deines Traumlebens (Tag 01) – entwickeln?

Was musst Du dafür alles vorbereiten (einkaufen, verändern, einstellen, etc.)?

Welche Vorteile schenkt Dir diese Routine im Leben?

Wer ist Dein Sparring-Partner / Deine Sparring-Partnerin?



---

## Tag 04: Dein Vertrag mit Dir selbst

---

Ich, \_\_\_\_\_, verpflichte mich selbst im Zeitraum von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ alles in meiner Macht Stehende zu tun, um den Kurs „21-Tages MindSet & Routinen Challenge“ vollständig zu absolvieren und sobald es ansteht, meine Routine regelmäßig durchzuführen. Mir ist bewusst, dass es vielleicht Tage der Demotivation und der Frustration geben wird. Ich entscheide mich trotzdem und gerade deswegen dafür „All-In“ zu gehen und die Challenge mit maximalem Fokus zu absolvieren!

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift



---

## Tag 05: Deine Routine

---

Beschreibe Deine Routine so detailliert wie möglich. Was tust Du genau bei Deiner Routine?

Wie lange dauert sie? Bzw. wie viele Wiederholungen machst Du? (z.B. 15 Minuten Yoga oder 10 Sonnengrüße)

Wie sieht Dein Intervall aus? Täglich? Wochentags (Mo-Fr)? Zweimal täglich?



---

## Tag 06: Dein Starttrigger

---

Was wird Deine Routine auslösen? Oder anders gefragt was ist Dein Starttrigger?

Wann wirst Du Deine Routine das erste Mal durchführen? (sofern Du noch nicht damit begonnen hast)



---

## Tag 07: Deine Belohnung

---

Reflexion von gestern – Wie ging es Dir beim Durchführen Deiner Routine? Was hat gut geklappt?  
Was war weniger gut?

Was wirst Du daher in Zukunft an Deiner Routine, am Starttrigger oder an der Belohnung verändern?

Hat Deine Routine bereits eine Belohnung und ist diese für Dich anziehend?

Wenn nein, welche kurze Minibelohnung wirst Du (zumindest in den ersten 20 Tagen) direkt nach Deiner Routine durchführen?





---

## Tag 08: Der Plan

---

Reflexion von gestern – Wie ging es Dir beim Durchführen Deiner Routine? Was hat diesmal gut geklappt? Was war weniger gut?

Was wirst Du daher in Zukunft an Deiner Routine, am Starttrigger oder an der Belohnung verändern?

Kreuze an für jeden Tag, an dem Du Deine Routine durchgeführt hast (auch rückwirkend):

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>

Welche Erinnerungsfunktion hast Du für Deine Routine, damit Du sie nicht vergessen kannst? (Wecker, Sparringpartner, Kalender-Eintragung, etc.) Anmerkung: Sobald Deine Routine eine echte Routine geworden ist, brauchst Du keine Erinnerungsfunktion mehr, sondern nur noch Deinen Starttrigger.

Wann hörst Du die Folge des Tages? Wann nimmst Du Dir Zeit zum Eintragen in dieses Journal hier?



---

## **Tag 09: ENERGY-Mindset!**

---

Welche Statemanagement-Technik wirst Du vor oder nach Deiner Routine anwenden?

Welche Statemanagement-Technik wirst Du zum Thema Mind-Set stärken anwenden?



---

## Tag 10: Visualisierung Deiner Routine

---

Reflexion von gestern – Wie ging es Dir beim Durchführen Deiner Routine? Was hat diesmal gut geklappt? Was war weniger gut?

Was wirst Du daher in Zukunft an Deiner Routine, am Starttrigger oder an der Belohnung verändern?



---

## Tag 11: Mind-Set Changer

---

Was für Vorteile gibt Dir ein neues, kraftvolles Mind-Set?

Warum entscheidest Du Dich bewusst dafür ein starkes Mind-Set zu entwickeln?



---

## Tag 12: Das Worst Case Szenario

---

Was wird im schlimmsten Fall passieren, wenn Du Deine Routine nicht beibehältst?

Was ist noch schlimmer als das, was auch noch passieren könnte?

Wenn Du Deine Routine nicht entwickelst, Dein Mind-Set nicht stärkst und scheiterst, was ist das noch viel Schlimmere, was dadurch passieren kann?

Was wirst Du daher tun?



---

## Tag 13: Best Case Szenario

---

Reflexion von gestern – Wie ging es Dir beim Durchführen Deiner Routine? Was hat diesmal gut geklappt? Was war weniger gut?

Was wirst Du daher in Zukunft an Deiner Routine, am Starttrigger oder an der Belohnung verändern?

Welche Vorteile hat Dein neues Mind-Set und Deine neue Routine für Dein Leben?

Was ist (langfristig) noch ein weiterer riesiger Vorteil für Dich?

Was ist ein weiterer unglaublich genialer Vorteil, wenn Du Deine Routine beibehältst und Dein Mind-Set stärkst?



---

## Tag 14: Bisherige Erfolge

---

Reflexion von gestern – Wie ging es Dir beim Durchführen Deiner Routine? Was klappt bisher gut oder sogar besser als noch zu Beginn?

Wie hat sich Dein Mind-Set bisher positiv verändert?

Was tust Du zum Stärken Deines Mind-Sets?

Ganz ehrlich, was ist Dir in den letzten 2 Wochen bereits alles gelungen?



---

## Tag 15: Fokus

---

Wer bestimmt Deinen Fokus?

Worauf möchtest Du daher Deinen Fokus legen? Was ist das Wichtigste für Dich?

Welchen Dingen (Fernsehen, Zeitungen, „Bekannten“, Streit, Nachbarn, etc.) möchtest Du die Energie entziehen?

Worauf wirst Du stattdessen Deinen Fokus richten?





---

## Tag 16: Routine steigern

---

Reflexion von gestern – Wie ging es Dir beim Durchführen Deiner Routine? Was hat diesmal gut geklappt? Was war weniger gut?

Möchtest Du Deine Routine steigern? Wenn ja, beschreibe in Deinem Plan (Tag 08), wie stark Du Deine Routine steigern wirst. Du kannst zu jedem beliebigen Zeitpunkt eine weitere Steigerung festlegen.



---

## Tag 17: Ausdauer als Game-Changer

---

Deine Notizen:



---

## Tag 18: Umgang mit Misserfolgen

---

Welche Misserfolge hattest Du bisher?

Warum bist Du trotzdem ein toller, liebenswerter und einzigartiger Mensch? ;)

Was hast Du aus Deinen Misserfolgen gelernt?

Wie kannst Du noch erfolgreicher oder liebevoller mit Misserfolgen umgehen?



---

## Tag 19: Schenk mir Negativität

---

Deine Notizen:



---

## Tag 20: Deine Identität

---

Was für ein Mensch bist Du in Deiner besten, vollkommensten und höchsten Form? (Schreibe das ganze Blatt voll)



---

## Tag 21: You made it!

---

### Rückblick

Was ist Dir gelungen?

Worin warst Du überall erfolgreich in den letzten 3 Wochen?

Du willst mehr? In der heutigen Folge erfährst Du, wie Du Dein Leben zu einem noch größeren Meisterwerk machen kannst. Dein Gutscheincode hierfür lautet: „**21-Tages-Challenge**“.

<https://www.landsiedel.com/ch/nlp-seminar/online-nlp-in-a-week.html>

Ich würde mich sehr freuen, Dich auf dieser sehr persönlichen Reise begleiten zu dürfen. In diesem Sinne vielleicht auf bald:

Mögest Du glücklich und beschützt sein

Mögest Du gesund und geborgen sein.

Mögest Du mit Leichtigkeit und Elan leben.

Mögest Du Dein Leben zu einem Meisterwerk erstrahlen lassen und andere dazu inspirieren, es Dir gleich zu tun!

Dein Marian Zefferer