



**EXTREM!**

**DEINE 4  
Game Changer  
GEWOHNHEITEN**

**Verändere die Spielregeln, damit  
du für dich echte Veränderungen  
und persönliches Wachstum  
erreichen kannst.**

**JÖRG TAUSENDFREUND**

***mf*** TRAINING.

# Deine 4 Game Changer Gewohnheiten...

## Entwickle einen 1-Seiten- Plan

Plane dein Jahr auf nur einer Seite (geht auch dann, wenn nicht gerade Neujahr ist). Schreibe dir deine Antworten zu den folgenden vier Punkten auf:

- 1.) Wie würde mein bestes Jahr aussehen? Wie wäre das ganz konkret?
- 2.) Welche sind die drei wichtigsten Werte in meinem Leben?
- 3.) Welche fünf "großen Dinge/ Ereignisse" müssen sich dieses Jahr für mich erfüllen?
- 4.) Welches sind meine Ziele für jedes der vier Quartale in diesem Jahr?

## Die wichtigste Stunde deines Tages

Gestalte die wichtigste Stunde deines Tages (die Stunde, die dir "heilig" ist). Das sollte am besten die erste Stunde deines Tages sein (gerne zwischen 05:00 und 06:00 Uhr), in der du dich auf deinen Tag vorbereitest. Und teile sie in drei Einheiten zu je 20 Minuten: 1.) Training/ Bewegung 2.) Lernen/ persönliche Entwicklung 3.) Tagebuch schreiben/ Journaling

## Dein 2. Workout

Baue in deinen Tag einen 2. Workout/ Training/ Bewegung von 20 Minuten ein. Das hilft dir dich daran zu gewöhnen dich außerhalb der Komfortzone wohl zu fühlen. Gehe entweder an deine Grenzen oder geh einfach nur in der Natur Spazieren, aber bewege dich. Wenn du deine Fitness veränderst, dann verändert sich dein Leben.

## Das "gestalte deine Woche" - System

Werde ein Meister im Planen und Zeitmanagement. Plane deine Woche im voraus (z.B. jeden Sonntag) und schreibe dir drei Ziele (keine To Do's) für die kommende Woche auf. Make einen Review deiner Woche, fasse sie für dich zusammen und bewerte sie. Lerne daraus für die Folgewoche.