

Stupserele

als **Ausprobiererle**

Gehe deinen Weg!

Wenn du in deinem Leben etwas verändern willst, ist es entscheidend, dass du tatsächlich aktiv wirst – und das nicht nur in deinem Kopf, sondern auch im Außen. Der Gedankenstupser hilft dir dabei, genau das zu tun.

Hier kommen kurze Anleitungen für dich. Aber natürlich kannst du den Gedankenstupser so verwenden, wie es für dich am besten ist. Jede Auflistung kannst du ergänzen und anpassen.

Das Stupserle ist eine gekürzte Version zum Ausprobieren. Viel Spaß damit!

Ich wünsche dir, dass du nicht stehenbleibst, sondern dich auf den Weg machst, deine innersten Träume und tiefsten Sehnsüchte zu erfüllen.

Alles Liebe!

Das Stupserle

Das Stupserle ist eine Kurzform des Gedankenstupfers, damit du dieses kreative Werkzeug kennenlernen kannst. Probiere es aus, lerne Seiten an dir kennen, von denen du eine Ahnung hattest, aber nicht wusstest, wie stark sie wirklich sind.

www.Gedankenstupser.de

Was ist der Gedankenstupsen?

Er ist einerseits wie ein Impuls oder eine Anregung von außen, andererseits auch ein Geistesblitz, eine Erkenntnis, ein Aha-Moment aus dir heraus, etwas, das deine Gedanken dazu bringt, bekannte, eingefahrene Denk-Wege zu verlassen, eine andere Richtung einzuschlagen und neue Wege zu gehen.

Unser Gehirn macht es sich so einfach wie möglich und nutzt vorzugsweise bereits vertraute Denk-Wege. Das spart Zeit und Energie und ermöglicht ohne viel Aufwand routinemäßiges Handeln. Im Ergebnis werden bekannte Denk-Wege (neurologisch: Synapsenbahnen) immer weiter gefestigt und es wird immer schwieriger, eine neue Perspektive einzunehmen und andere Möglichkeiten in Betracht zu ziehen. Die gewohnheitsmäßigen Denk-Wege werden Lebensgewohnheiten und die Gewohnheiten bestimmen dann das Leben.

Das Denken ist eingeengt und damit auch die Möglichkeiten, was die persönliche Entwicklung und Entfaltung behindern kann. Tief im Inneren aber spüren viele Menschen: Das kann doch noch nicht alles gewesen sein. Da ist noch mehr! Viel mehr!! Da warten neue Erfahrungen, spannende Entdeckungen, Abenteuer, unendliche Weiten ...

Doch wie gelangt man dorthin? Zu dem Meer der Möglichkeiten? Alle Elemente des Gedankenstupsers unterstützen dich dabei, dies herauszufinden und dem nachzugehen. Mit ihrer Hilfe kannst du dir überhaupt erst einmal deiner Denk- und Handlungsgewohnheiten bewusst werden. Du kannst in eine Beobachtungshaltung gehen, sie erkennen und – wenn du möchtest – verändern, in eine Richtung, die dir entspricht und in einer Geschwindigkeit, die für dich passt.

Der Gedankenstupsen ist ein kreatives Werkzeug, das deine eigene Kreativität anspricht. Sanfte Anstupsen lösen ein gutes Gefühl aus und die Bereitschaft, dir für dich Zeit zu nehmen. Du klinkst dich aus dem hektischen Alltag aus, kommst zur Ruhe, gehst in dich, spürst zu dir hin. Du schenkst deiner inneren Stimme Gehör. Aufmerksam und neugierig schaust du, was in dir verborgen ist und raus will. Du fühlst deine Sehnsucht, erinnerst dich an deine kleinen und großen Träume. Du verbringst Zeit mit dir, auf ungezwungene, spielerische Weise, mit Leichtigkeit und Freude.

Der Gedankenstupsen lädt dich mit verschiedenen Fragestellungen dazu ein, deine Beobachtungen und Entdeckungen schriftlich festzuhalten. So können deine Gedanken nicht mehr verloren gehen und jederzeit wieder aktiviert werden. Du kannst später das Geschriebene wieder hervorholen, durchblättern, neu aufgreifen, weiter durchdenken, vielleicht schon in die Tat umsetzen und erste Erfolge feiern.

Lass dich anstupsen und werde Teil der Stupsen-Bewegung!

GedankenMoment am

Hier kannst du den Tag und das Datum eintragen. Wenn du möchtest, auch die Uhrzeit.

*heutiger **PowerStups** zu Deinem Spiegelbild:*

Ich nehme an, du stehst jeden Morgen im Bad vor dem Spiegel. Schau dir tief in die Augen und sag deinem Spiegelbild etwas Liebes und Ermutigendes oder schneide lustige Grimassen. Gehe beschwingt und kraftvoll in deinen Tag. Mach das jeden Morgen!

StartStups*er*

Es ist erwiesen, dass ein Glas Wasser gleich nach dem Aufstehen das Wohlbefinden steigern kann. Trinke das Wasser genüsslich in diesem Bewusstsein!

Ein gemachtes Bett gibt das Gefühl „Ich habe heute schon was erledigt“. Gönn dir dieses Gefühl! Überlege dir, welche kleinen aber wirkungsvollen Tätigkeiten dich am frühen Morgen beflügeln... Schenke dir diese Motivation jeden Morgen!

magic**morning***Stups***er**

Die Welt wird immer schneller, lauter und hektischer. Immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten, wie Sie Ruhe finden und zur Besinnung kommen. Diese Möglichkeiten kann man sich selbst schaffen und nutzen.

Nur du kannst herausfinden, was dir wirklich gut tut: Meditation, Musikhören, Lesen, Einfach- aus-dem-Fenster-Schauen, Spazierengehen oder Sport ... Tu bitte nichts, wovon du denkst, das „man“ es tun sollte. Ganz wichtig: es muss für dich und nur für dich passen.

8^{to 8}

Schreibe dir 8 Dinge auf, die du bis 8:00 Uhr erledigt haben möchtest. Ob Aufstehen und Anziehen dazugehört, kannst du selbst festlegen. Vielleicht erreichst du ein noch besseres Gefühl, wenn schon ein paar Tagesaufgaben dabei sind.

WAS *will ich heute unbedingt tun?*

Notiere dir, was heute das Wichtigste für dich ist und was du von deiner To-do-Liste streichen möchtest.

WORAUF *freue ich mich heute?*

Was wird dein geplantes Tages-Highlight? Lass dich außerdem überraschen, welches ungeplante Highlight auf dich wartet.

#MeinStupsDeinStups

Hier ist ein Schlüsselprinzip für den Gedankenstups. Formuliere in vollständigen Sätzen deinen Gedankenstups, einen Impuls, der dich dazu gebracht hat, eine Situation anders zu sehen und zu bewerten. Das, was in dir einen Perspektivwechsel und/oder einen AHA-Moment hervorgerufen hat. Schreibe auf, was dich genau bewegt oder berührt

hat. Was war deine Ausgangssituation? Und was hat sich durch die Erkenntnis geändert? Beschreibe deinen Gedankengang so nachvollziehbar, dass du ihn an jemand anderen weitergeben kannst. Jemand, der nicht dabei gewesen ist, aber trotzdem verstehen soll, was sich für dich verändert hat.

Wem könntest du diesen Stupser schenken? Weitergeben kannst du ihn auf alle denkbaren Arten – per E-Mail, Anruf, Whatsapp ... oder mit dem Gedankenstupser-Sticky. Gebe deinen Stupser weiter, sei Teil der Stupser-Bewegung und bestimmt wirst du bald auch selbst wertvolle Stupser auf dem ein oder anderen Weg geschenkt bekommen.

visualisiere ...

Hier kannst du malen, kritzeln – egal ob mit Kuli, Bleistift oder Buntstiften. Versuche, für dich darzustellen, was du als Tages-/Wochenziel hast oder ein Thema, das du für dich lösen möchtest. Niemand wird dieses Bild sehen, es ist nur für dich. Zeichne die Lösung und die Auswirkung, nicht die Herausforderung. Wenn du ein passendes Bild findest, kannst du es auch einfach hier einkleben.

GedankenKungFu

KungFu. Was ist jetzt damit gemeint? Überlege, ob es ein Thema, einen Gedanken gab, der viel Raum eingenommen hat. Hat dich etwas ausgebremst? Was hat dich blockiert? Hier können Gedankenkarusells ebenso wie Emotionen dabei sein.

Schreibe den Sachverhalt oder die Situation so um, wie du ihn/sie gern hättest. Und beschreibe dann, wie es dir mit der Verbesserung geht.

Der persönliche“da ist doch noch mehr“ Moment

Gab es ihn, diesen Moment heute? Die Stimme in dir, die dir sagt „Hey, so wie es ist, gefällt es mir nicht“ oder „Manno, da ist doch noch so viel mehr“ ... Schreib auf, bei was genau dich dieser Gedankenblitz erwischt hat.

Stups of the day

Was war heute besonders gut? Gab es eine Situation oder eine Person, die dich begeistert, erstaunt oder überrascht hat? Wie war das Gefühl?

MeineErfolge

Hier darfst und sollst du dich feiern! Schreib auf, was du vollbracht hast, was gut gelaufen ist, wem du etwas Gutes getan hast und all deine anderen Erfolge. Gerne mit Tanzen, Herumhüpfen und ausgelassenem Feiern.

Ich bin dankbar für

Da ist so viel Gutes um uns herum, schau und lausche und mach dir bewusst, was es alles ist. Schreibe auf, wofür du dankbar bist. Menschen, Ereignisse, Geschenke wie z.B. das Zwitschern der Vögel. Sag gerne ein lautes DANKE.

StartStups

Bett'chen gemacht?

jaaa! nö.

erstes Glas Wasser getrunken?

jaaa! nö.

magic**morningStups**

- meditiert / Silence
- Affirmationen gesprochen
- Sport
- Spaziergang
- gelesen

8^{to 8}

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

- 6

- 7

- 8

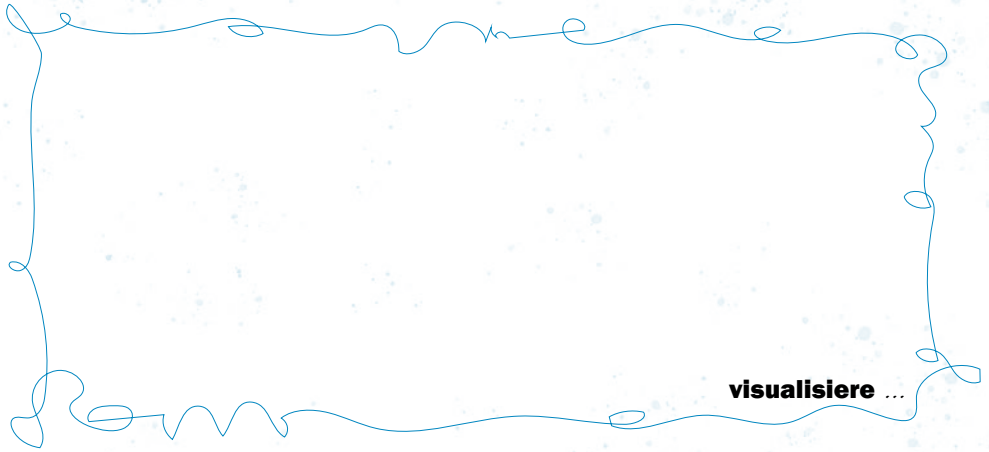
WAS will ich heute unbedingt tun?

WORAUF freue ich mich heute?

#MeinStupsDeinStups

für **WEN?**

heutiger **PowerSteps** zu Deinem Spiegelbild:

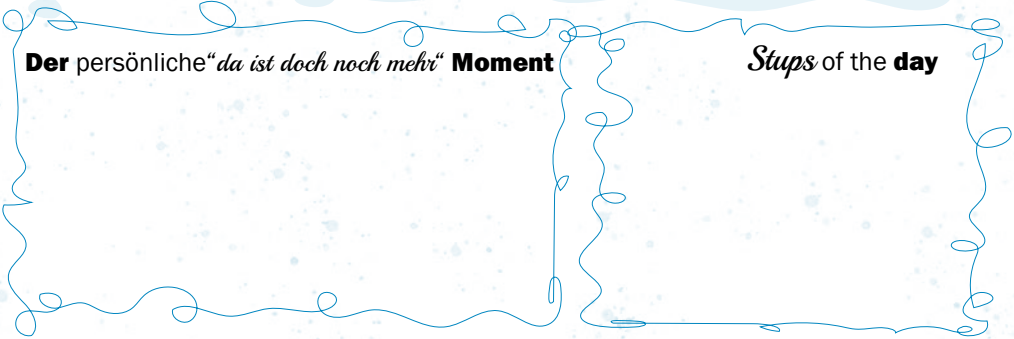


GedankenKungfu



Der persönliche "da ist doch noch mehr" Moment

Steps of the day



MeineErfolge

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~

Beim dir selbst Gute Nacht sagen das **ICH LIEBE MICH** nicht vergessen!

StartStups

Bett'chen gemacht? jaaa! nö.

erstes Glas Wasser getrunken? jaaa! nö.

magicmorningStups

- meditiert / Silence
- Affirmationen gesprochen
- Sport
- Spaziergang
- gelesen

8^{to 8}

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____

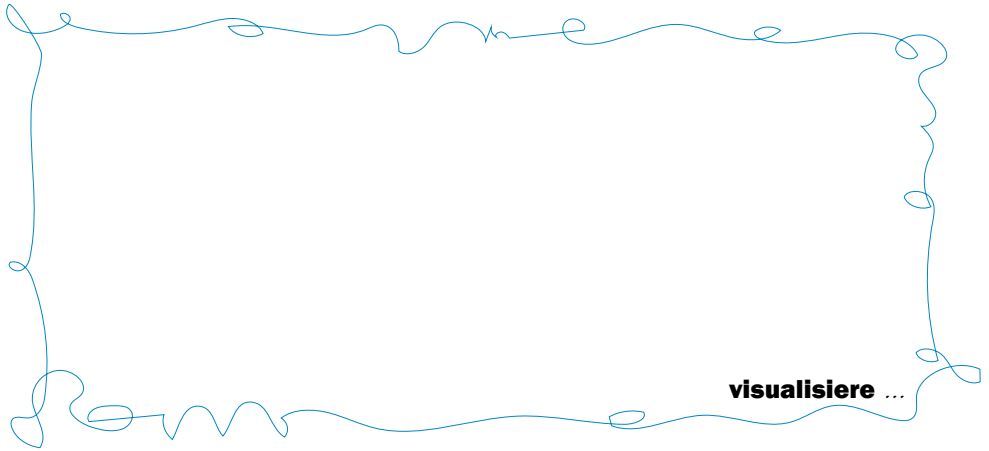
WAS will ich heute unbedingt tun?

WORAUF freue ich mich heute?

#MeinStupsDeinStups

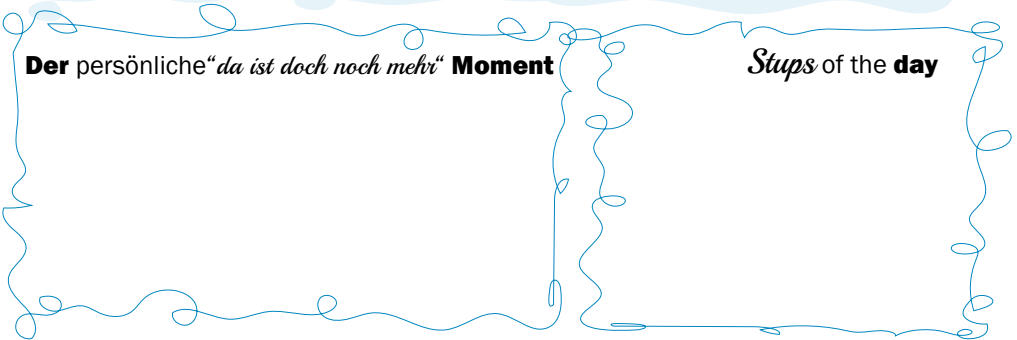
für **WEN?**

Du darfst dein Leben mit allen Sinnen genießen.



visualisiere ...

GedankenKungfu



Der persönliche "da ist doch noch mehr" Moment

Steps of the day

Ich bin dankbar für

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

StartStups

Bett'chen gemacht? jaaa! nö.

erstes Glas Wasser getrunken? jaaa! nö.

magic**morning**Stups

- meditiert / Silence
- Affirmationen gesprochen
- Sport
- Spaziergang
- gelesen

8^{to 8}

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

- 6

- 7

- 8

WAS will ich heute unbedingt tun?

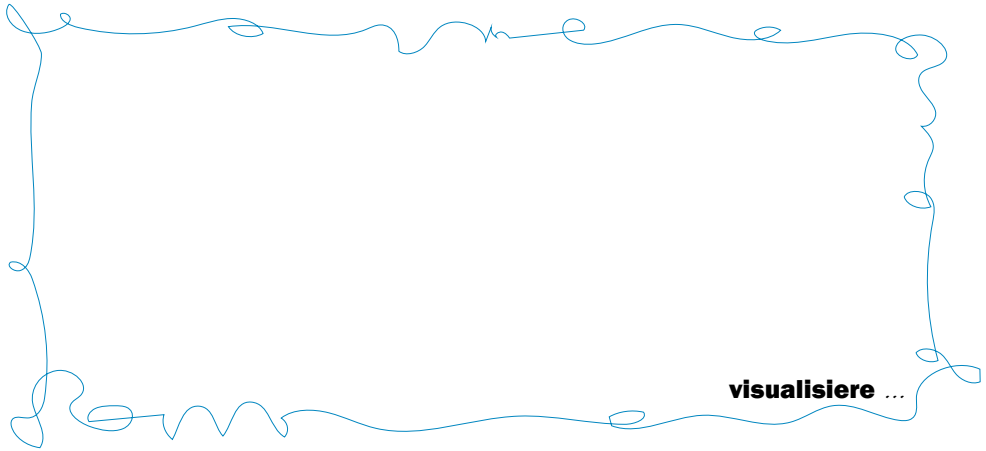
WORAUF freue ich mich heute?

#MeinStupsDeinStups

für **WEN?**

Deine Kraft fließt immer in Richtung deiner Absichten.

heutiger **PowerSteps** zu Deinem Spiegelbild:



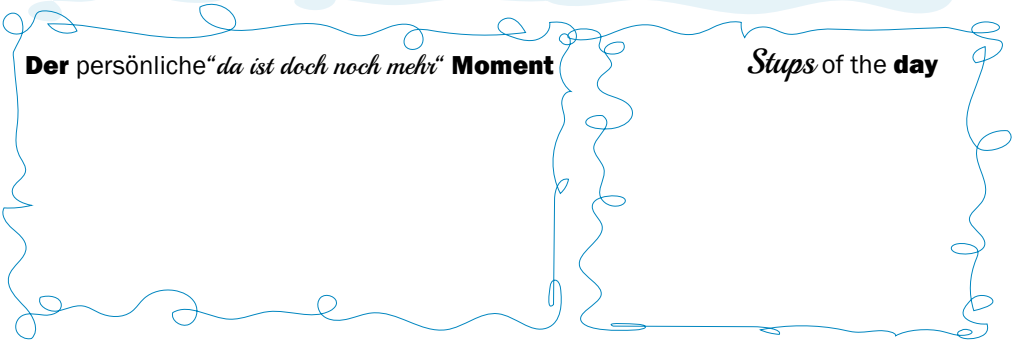
visualisiere ...

GedankenKungfu



Der persönliche "da ist doch noch mehr" Moment

Steps of the day



MeineErfolge!

Beim dir selbst Gute Nacht sagen das **ICH VERTRAUE** nicht vergessen!

StartStups

Bett'chen gemacht? jaaa! nö.

erstes Glas Wasser getrunken? jaaa! nö.

magic**morning**Stups

- meditiert / Silence
- Affirmationen gesprochen
- Sport
- Spaziergang
- gelesen

8^{to 8}

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

- 6

- 7

- 8

WAS will ich heute unbedingt tun?

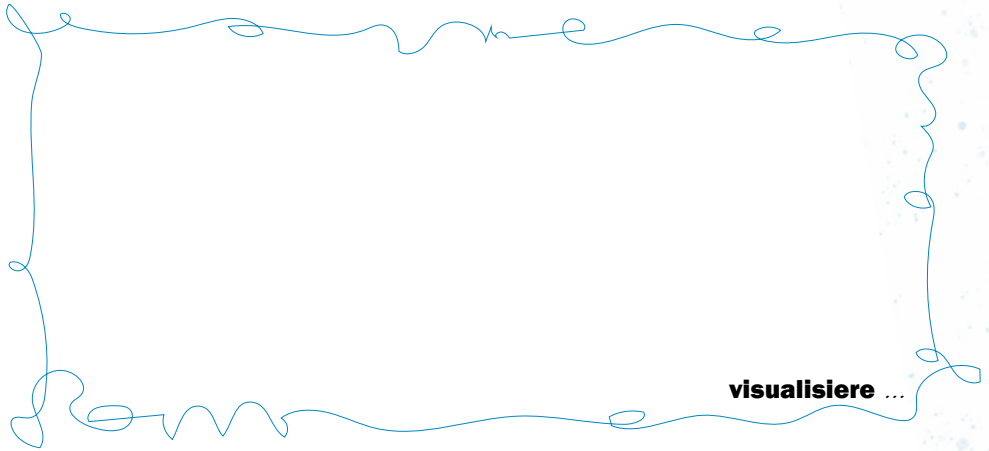
WORAUF freue ich mich heute?

#MeinStupsDeinStups

für **WEN?**

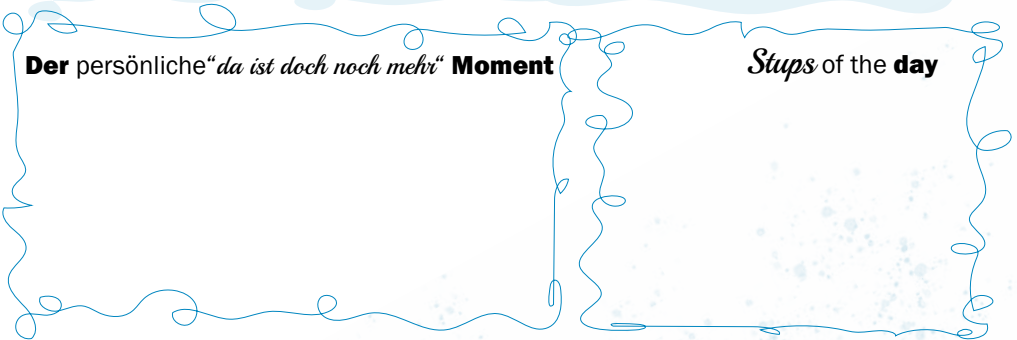
Du hast deinen eignen Rhythmus, und du hast das Recht, die Dinge in **deiner Zeit** zu tun.

heutiger **PowerSteps** zu Deinem Spiegelbild:



visualisiere ...

GedankenKungfu



Der persönliche "da ist doch noch mehr" Moment

Steps of the day

MeineErfolge

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Beim dir selbst Gute Nacht sagen das **ICH BIN SUPER** nicht vergessen!

StartStups

Bett'chen gemacht? jaaa! nö.

erstes Glas Wasser getrunken? jaaa! nö.

magic**morning**Stups

- meditiert / Silence
- Affirmationen gesprochen
- Sport
- Spaziergang
- gelesen

8^{to 8}

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

- 6

- 7

- 8

WAS will ich heute unbedingt tun?

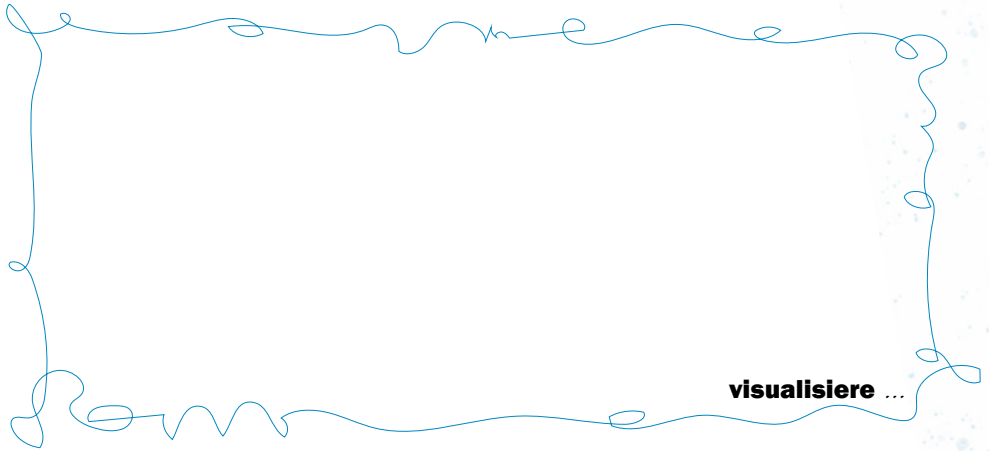
WORAUF freue ich mich heute?

#MeinStupsDeinStups

für **WEN?**

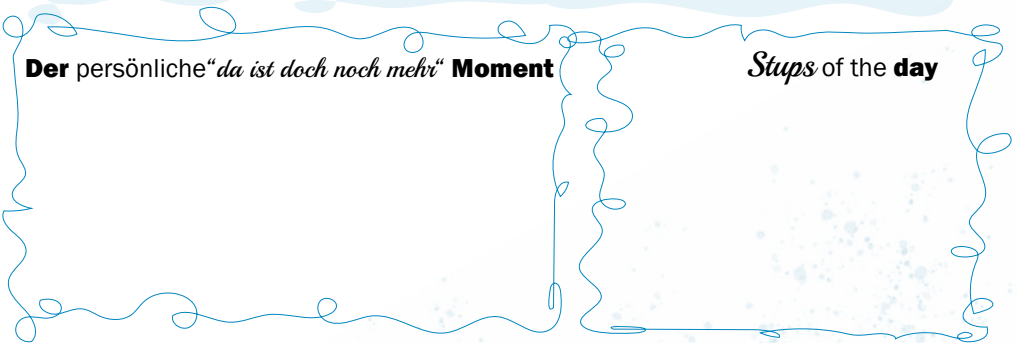
Jede Minute deines Lebens gehört dir und du entscheidest, auf welche Weise du es verbringen willst.

heutiger **PowerSteps** zu Deinem Spiegelbild:



visualisiere ...

GedankenKungfu



Der persönliche "da ist doch noch mehr" Moment

Steps of the day

Ich bin dankbar für

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Beim dir selbst Gute Nacht sagen das **GUT GEMACHT** nicht vergessen!

StartStups

Bett'chen gemacht? jaaa! nö.

erstes Glas Wasser getrunken? jaaa! nö.

~~~~~  
~~~~~

magicmorningStups

- meditiert / Silence
- Affirmationen gesprochen
- Sport
- Spaziergang
- gelesen

8^{to 8}

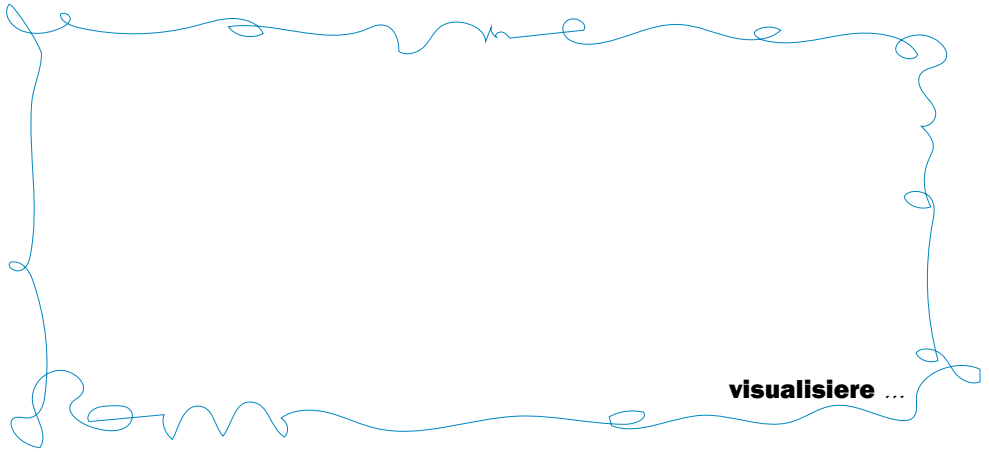
1 ~~~~~
2 ~~~~~
3 ~~~~~
4 ~~~~~
5 ~~~~~
6 ~~~~~
7 ~~~~~
8 ~~~~~

WAS will ich heute unbedingt tun?

WORAUF freue ich mich heute?

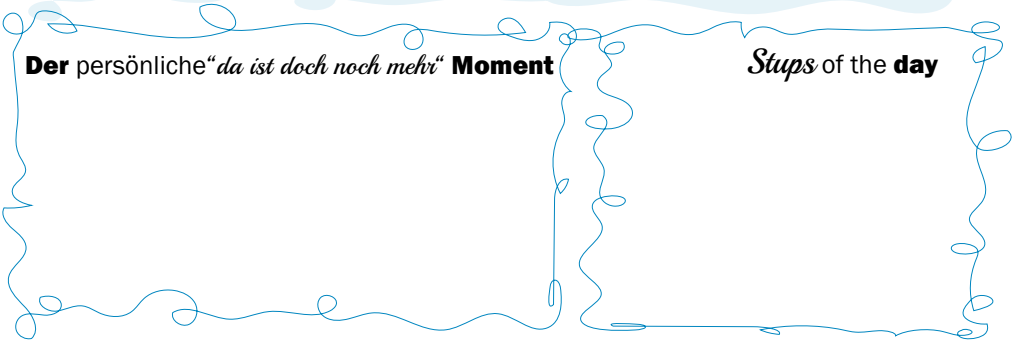
#MeinStupsDeinStups

für **WEN?** ~~~~~



visualisiere ...

GedankenKungfu



Der persönliche "da ist doch noch mehr" Moment

Steps of the day

MeineErfolge

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~

StartStups

Bett'chen gemacht? jaaa! nö.

erstes Glas Wasser getrunken? jaaa! nö.

magic**morning**Stups

- meditiert / Silence
- Affirmationen gesprochen
- Sport
- Spaziergang
- gelesen

8^{to 8}

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

- 6

- 7

- 8

WAS will ich heute unbedingt tun?

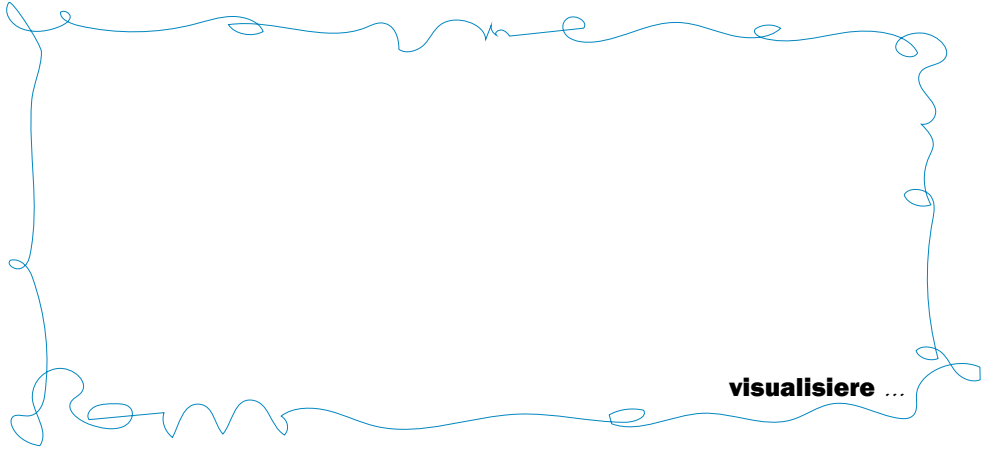
WORAUF freue ich mich heute?

#MeinStupsDeinStups

für **WEN?**

Nimm dir Zeit herauszufinden, was dir gut tut und dir Energie gibt.

heutiger **PowerSteps** zu Deinem Spiegelbild:

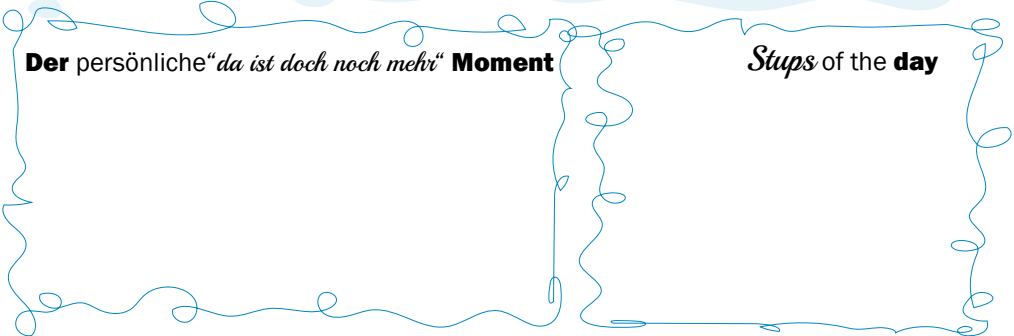


GedankenKungFu



Der persönliche "da ist doch noch mehr" Moment

Steps of the day



Ich bin dankbar für

Beim dir selbst Gute Nacht sagen das **SCHÖN, DASS ES MICH GIBT** nicht vergessen!



www.Gedankenstupser.de

by Miriam Prünke