



# **BRINGE DEIN LEBEN IN ORDNUNG.**

---

**SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG**



**Hallo! Ich bin Lena, die Autorin des "Satellit"-Journals, und das ist mein Blog über Selbstentwicklung ohne Druck und Balance im Leben.**

Jeder hat mal schwierige Phasen – emotionale und körperliche Erschöpfung. In solchen Momenten ist es wichtig, dir Ruhe zu gönnen. Leg dein Handy weg und schalte den Informationsstrom aus. Trink einen Tee, nimm eine warme Dusche und schlaf dich aus.

Doch manchmal spürst du, dass eine Veränderung nötig ist, aber dir fehlt die Richtung und Struktur. Du bist vom Weg abgekommen und suchst Klarheit und Ordnung im Alltag.

Ich kenne beide Phasen gut und habe ein System entwickelt, das mir geholfen hat, wieder festen Boden unter den Füßen zu spüren. Vielleicht hilft es auch dir, Ordnung in deine Gedanken und in dein Leben zu bringen.



Ich habe viele Experimente durchgeführt, um herauszufinden,  
**was wirklich funktioniert.**

In dieser Anleitung findest du  
**Wissen und Erfahrungen,**  
zusammengefasst aus vielen  
Büchern über Selbstentwicklung und  
Jahren meiner Leidenschaft dafür.

**10 MINUTEN, DIE DICH UND DEIN  
LEBEN VERÄNDERN WERDEN.**



# Ich möchte mein System in **6 klaren Schritten** vorstellen.

## 1. **ORDNUNG**

## 2. **TO - DO**

## 3. **GRUNDLAGEN**

Diese sind entscheidend, um **Stabilität und Orientierung** in deinem Alltag zu finden.

## 4. **GEWOHNHEITEN**

## 5. **ZIELE**

Hier geht es darum, **klare Ziele** zu setzen **und den Weg dorthin** zu planen.

## 6. **IDENTITÄT**

Dieser Abschnitt wird dir helfen, **deine innere Stärke zu entwickeln** und deinem **Leben eine neue Richtung zu geben**.

# 1. ORDNUNG

## **Bringe deine Wohnung in Ordnung und halte sie sauber.**

**Ohne das geht es nicht.**

Das ist die Grundlage von allem. Wir können nicht produktiv sein, wenn überall Unordnung herrscht. Ordnung im Umfeld schafft Klarheit im Kopf.

Wirf unnötige Dinge weg, auch Kleidung. (ja, es ist eine Aufgabe, die nicht an einem Tag erledigt ist, aber fang heute an).

Mach eine große Wäsche. Öffne alle Fenster – hol frische Luft ins Haus, schaffe Raum für Neues in deinem Leben. Fang heute mit deinem Schreibtisch und den Schubladen an. Räum dein Telefon, den Computer-Desktop und deine sozialen Netzwerke auf.

Du wirst sofort merken, wie es leichter wird zu atmen und zu denken, und wie die Lust am Leben zurückkommt.

## 2. TO-DO

**Schließe alle unerledigten Aufgaben ab, die sich angesammelt haben.**

**Nimm ein Blatt Papier und schreibe eine Liste mit allen Dingen, die du immer wieder aufgeschoben hast. Das wird deinen Kopf befreien und innere Unruhe lindern.**

Markiere kleine Aufgaben, die in 5-15 Minuten erledigt werden können (z.B. jemanden anrufen, etwas schicken, suchen, kaufen) und beginne sofort damit. Du musst sie nicht alle heute erledigen, aber es wird dir den Anstoß geben, weiterzumachen.

Größere Aufgaben plane ein, aber überlege zuerst: Willst du das wirklich noch tun oder ist es schon nicht mehr aktuell? Dann streiche es einfach durch und vergiss es.

## 3. GRUNDLAGEN

**Schaffe die Grundlage deines Tages, die dir Energie und Ruhe gibt und dir das Gefühl gibt, dein Leben zu kontrollieren.**

**3.1. Schreibe Aufgaben auf, die dir Energie rauben**, und überlege, wie du sie reduzieren oder eliminieren kannst.

**3.2. Schreibe Aufgaben auf, die dich mit Energie füllen**, und integriere sie in deinen Tag.

**3.3. Erstelle eine Morgenroutine**, die dir gute Laune, Ruhe oder Energie gibt – Aktivitäten, für die du gerne aufstehst.

**3.4. Erstelle eine Abendroutine**, die dich beruhigt und deinen Schlaf verbessert. Denn ein produktiver Tag beginnt am Abend davor.

## BEISPIEL MEINER MORGENROUTINE:

**Ich stehe um 5-5:30 Uhr auf**, um die besondere morgendliche Stille zu genießen, und mich auf den Tag einzustimmen. Ich habe bemerkt, dass der frühe Aufstieg direkt meine Produktivität und meine Stimmung verbessert.

- **15-20 Minuten einen kurzen Lauf machen oder Dehnübungen auf der Matte**
- **10-15 Minuten eine kalte Dusche nehmen und Gesichtspflege machen**
- **10-15 Minuten meditieren oder in Ruhe sitzen**
- **10-15 Minuten Frühstück für die Arbeit zubereiten**
- **10-15 Minuten ein Buch lesen und Tee trinken**
- **5 Minuten mein Tagebuch und den Tagesplan überprüfen**

Diese 1-1,5 Stunden geben mir die Grundlage für den Tag und füllen mich auf, egal was später passiert. Ich habe schon etwas Gutes für mein Wohlbefinden getan.

## BEISPIEL MEINER ABENDROUTINE:

**Ein produktiver Tag beginnt am Abend zuvor. Meine Abendroutine hilft mir, zur Ruhe zu kommen, die Sorgen des Tages loszulassen und mich auf einen erholsamen Schlaf einzustimmen. Sie verbessert meinen Schlaf und reduziert innere Anspannung.**

- **Ab 21:00 Uhr kein Handy mehr** – damit sich mein Gehirn und meine Augen auf die Ruhe einstellen können.
- **Gedimmtes Licht und ruhige Musik** – ich habe Alexa und smarte Lampen so eingestellt, dass sie automatisch eingeschaltet werden.
- **Bis 21:30** – Gesichtspflege, Zähneputzen, Kleidung für den nächsten Tag vorbereiten, Schreibtisch und die Küche aufräumen, damit ich am Morgen in einer aufgeräumten Umgebung aufwache.
- **Um 21:30** - ins Bett gehen und lesen.
- In der Regel schlafe ich **um 22:00 Uhr** ein.

Natürlich gibt es Ausnahmen – Treffen mit Freunden oder besondere Ereignisse – und **das ist in Ordnung**. Ein flexibles System ist besser als gar keins.

**DAS FUNDAMENT IST GELEGT.**



**WIE FÜHLST DU DICH JETZT?**

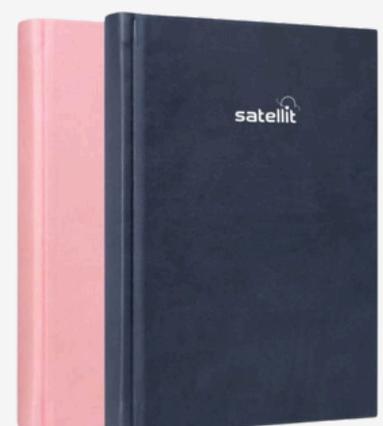
# JETZT FINDEN WIR HERAUS, WELCHE BEREICHE DEINES LEBENS ZUERST BEARBEITET WERDEN SOLLTEN.

**Dafür bewerte auf Papier verschiedene Lebensbereiche auf einer Skala von 1 bis 10.**

- **Psychische und körperliche Gesundheit**
- **Karriere und Finanzen**
- **Beziehungen und Kontakte**
- **Freizeit und Spaß**
- **Dein Aussehen und der Raum um dich herum**
- **Selbstentwicklung und Kreativität**

Lass dir Zeit. Aber lege nicht zu viel Wert auf die Bewertung, es ist einfach eine Möglichkeit zu verstehen, **wo** du jetzt bist.

Du kannst das auf Papier schreiben oder **das Lebensrad im „Satellit“ - Journal verwenden.**



## 4. GEWOHNHEITEN

**Wähle 1-5 Gewohnheiten, die du einführen möchtest.**

Weitere Tipps dazu findest du in meinem Blog.

**Das Wichtigste:** Fange nicht mit zu vielen Gewohnheiten gleichzeitig an! Die Gewohnheiten sollten dich wirklich inspirieren und motivieren.

**Nutze einen Gewohnheitstracker** oder einen Planer mit integriertem Tracker, um deinen Fortschritt im Blick zu behalten.

**Weißt du nicht, wo du anfangen sollst?**

**Hier sind 21 Gewohnheiten, die ich in mein Leben integriert habe.**

**Vielleicht inspirieren sie dich:**

- **Handy während der Fahrt nicht benutzen**

Das war meine erste Gewohnheit, nachdem ich fast einen Unfall hatte. Es ist wichtig für deine und die Sicherheit anderer.

- **Früher ins Bett und früher aufstehen**

Ich gehe meist um 21:30 Uhr ins Bett und schlafe gegen 22:00 Uhr ein. Um 5:00–5:30 Uhr stehe ich auf (einmal pro Woche stelle ich keinen Wecker und kann länger schlafen).

Der frühe Morgen bietet Ruhe und Produktivität.

- **Tägliche körperliche Aktivität für 30 Minuten**

Laufen, Fitnessstudio, Schwimmen, Stretching – geben mir Energie, stärken den Körper und sorgen für gute Laune.

- **Mehr Wasser trinken**

Ich trinke 2-3 Liter Wasser oder Tee täglich.

Füge Frucht- oder Zitrusafts hinzu, wenn es dir schwerfällt.

- **Lesen täglich 10-30 Minuten**

morgens, abends oder in Wartezeiten.

- **Tag planen und den Plan regelmäßig überprüfen.**

Das stärkt Selbstvertrauen und Kontrolle.

- **10 Minuten Meditation oder in Stille sitzen**

helfen mir, zu entspannen und mich zu fokussieren.

- **Weniger Zucker und Süßigkeiten**

lieber Beeren oder Gemüse wie Karotten und Paprika.

- **Regelmäßige Pausen fördern die Produktivität**

Ich arbeite am PC nach der Pomodoro-Methode: 50 Min.

konzentriertes Arbeiten, dann 10 Min. Pause ohne Handy. In der

Pause räume ich auf, lüfte das Zimmer, trinke Wasser usw.

- **Gesunde Ernährung**

Ausgewogene Mahlzeiten, weniger Mehl, weißes Brot und Frittiertes. Ich bin Vegetarierin, esse aber manchmal Fisch.

- **Tägliche Reflexion im "Satellit" Journal**

Schreibe Gedanken, Erfolge und Erlebnisse.

Was war gut, was und wie kann besser werden?

- **Täglich 15-30 Minuten Neues lernen.**

In 12 Wochen habe ich das Hang bis zum fortgeschrittenen Niveau gemeistert.

- **Bildschirmzeit reduzieren für bessere Konzentration**

Kein Handy oder Computer vor 8:00 und nach 21:00.

- **Täglich 15-20 Minuten aufräumen**

Ein ordentlicher Raum fördert mentale Gesundheit und Produktivität.

- **Keine Nachrichten lesen und TV schauen**

Ich lese seit vielen Jahren keine Nachrichten mehr.

Das Wichtigste erfährt man trotzdem. TV habe ich keinen.

- **Koffein reduzieren**

Ich trinke 1-2 Tassen Kaffee am Tag.

Kräutertee und Wasser sind meine Alternativen.

- **Kalte Dusche** - eine meiner wichtigsten Gewohnheiten.

Sie steigert enorm Energie, Produktivität, Wachsamkeit, Hautgesundheit und Selbstvertrauen.

- **Gesichtspflege**

Ein Muss für ein gutes Gefühl und gesunde Haut.

**Hat dich etwas davon inspiriert?**

## 5. ZIELE

**Schreibe Ziele auf, die dich inspirieren und motivieren.**

**Das Wichtigste:** deine Ziele sollten dich so sehr ansprechen, dass du das Gefühl hast, ein Feuer in dir entfacht zu haben! Lass die Ziele nicht zu global sein, sondern einfach und konkret.

Fang an, Aufgaben zu erledigen, um ins Handeln zu kommen, den Rhythmus zu finden und wieder an dich selbst zu glauben.

**Ich nutze die Methode des „12-Wochen-Jahres“.**

**Anstelle von Jahres- oder Monatszielen** schreibe ich auf, wie ich mir generell meine Zukunft vorstelle.

Dann plane ich die nächsten **12 Wochen** und erstelle für jede Woche einen konkreten Plan. So wird mein Plan realistischer und besser an die aktuelle Situation angepasst. Dadurch kann ich regelmäßig meinen Fortschritt überprüfen und mich über erledigte Aufgaben freuen.

Das **“Satellit” - Journal** könnte dein perfekter Begleiter für die nächsten 12 Wochen werden.



Mit einem **praktischen Gewohnheitstracker** und **effektiven Übungen** hilft es dir, dich selbst, deine Wünsche und deine Ziele besser zu verstehen.

Es bietet dir außerdem eine **strukturierte Wochen- und Tagesplanung** sowie **tägliche Reflexionen**, die dir helfen, fokussiert und motiviert zu bleiben.

**HOL DIR DEIN "SATELLIT" - JOURNAL**



auf

**[www.lenasatellit.de](http://www.lenasatellit.de)**

**STARTE DEINEN WEG ZUM  
PRODUKTIVEREN UND ERFÜLLTEREN LEBEN.**

## 6. IDENTITÄT

Wahre Veränderung beginnt nicht nur mit neuen Gewohnheiten, sondern mit einer **neuen Sicht auf dich selbst** – mit einer **bewussten Entscheidung, WER du sein möchtest**.

Deine Identität bestimmt automatisch deine Handlungen, und diese formen wiederum dein Leben.

- **Setze dich nicht unter Druck.**

Man sagt oft, dass man die Komfortzone verlassen muss, um sich weiterzuentwickeln. Aber ist das wirklich notwendig?

Vielleicht solltest du stattdessen **IN** deine Komfortzone hineingehen – zu dir selbst? Finde heraus, was dich begeistert und motiviert.

Es ist okay, auch mal einen Schritt zurückzugehen, wenn es nötig ist. Wahre Entwicklung beginnt harmonisch – bei dir und deinem inneren Kern.

- **Plane Zeit für Erholung ein.**

Plane bewusst Zeit für Entspannung und Hobbys ein, damit du langfristig motiviert bleibst.

- **Konkurriere nicht mit anderen.**

Du bist bereits auf dem richtigen Weg, wenn du dir dein Ziel vorstellen kannst. Jetzt musst du nur noch handeln. Aber in **deinem** Tempo.

**UMGIB DICH MIT GLEICHGESINNTEN.**  
MENSCHEN, DIE ÄHNLICHE ZIELE UND WERTE  
HABEN, INSPIRIEREN DICH UND STÄRKEN  
DEINE NEUE IDENTITÄT.

**TRITT MEINEM BLOG BEI!**



**SATELLIT\_LENA**

**ICH MÖCHTE EINE COMMUNITY SCHAFFEN,**  
IN DER WIR UNS GEGENSEITIG INSPIRIEREN,  
UNTERSTÜTZEN UND AUSTAUSCHEN KÖNNEN.