

MIDLIFEBOOSTER

DEIN NEUSTART AB 40



WORKBOOK:

**Dankbarkeit – Dein täglicher Booster
für Fokus, Ruhe & Klarheit**

MIDLIFEBOOSTER

DEIN NEUSTART AB 40



Einleitung

Ab 40 kämpfen viele Männer nicht mehr gegen äußere Probleme – sondern gegen ihr eigenes Kopfkino.

Stress, Verantwortung, Druck, Erwartungen... das Leben fährt oft auf Autopilot, und die kleinen guten Dinge gehen komplett unter.

Und genau hier kommt Dankbarkeit ins Spiel.

Nicht als rosa Wolke, nicht als „Sei happy!“-Bullshit, sondern als echtes Werkzeug:

- Dankbarkeit senkt Stresslevel
- Sie holt dich zurück ins Jetzt
- Sie hilft deinem Körper runterzufahren
- Sie macht deinen Kopf klarer und ruhiger
- Und sie lässt dich erkennen, was in deinem Leben funktioniert – statt ständig nur zu sehen, was fehlt

Dankbarkeit ist wie ein Reset-Knopf, den du jederzeit drücken kannst.

Du brauchst dafür kein Journal, keinen spirituellen Guru, kein Räucherstäbchen.

Nur ein paar bewusste Momente – mehr nicht.

Dieses Workbook gibt dir drei einfache Übungen an die Hand, mit denen du innerhalb weniger Tage spürst, wie viel entspannter, fokussierter und gelassener du wirst.

ÜBUNG 1 – Die 1-Minuten-Methode am Morgen

(Starte klar, fokussiert und mit einem starken inneren Stand in den Tag)

Warum diese Übung wirkt

Morgens entscheidet dein Kopf, wie dein Tag läuft.

Wenn du direkt in Stress, Probleme oder To-do-Listen springst, ist dein Körper sofort im Alarmmodus.

Mit der 1-Minuten-Methode setzt du einen bewussten Fokus – und schaltest dein Nervensystem runter, bevor der Tag überhaupt angefangen hat.

So geht's (dauert wirklich nur 60 Sekunden):

1. Setz dich morgens kurz hin – gerne mit Kaffee, Tee oder einfach am Bettrand.
2. Atme zwei Mal tief durch.
3. Frage dich **eine einzige Sache**:
👉 „Was ist heute gut in meinem Leben?“
4. Antwort reicht in einem Satz.

Beispiele:

- „Ich bin gesund.“
- „Ich kann heute meinen Tag gestalten.“
- „Mein Kind lacht jeden Morgen.“
- „Ich hab ein warmes Zuhause.“

MIDLIFEBOOSTER

DEIN NEUSTART AB 40 

Wichtig:

Es müssen keine großen Dinge sein.

Konstante kleine Momente verändern dein Mindset – nicht (nur) die großen Erfolge.

Notizfeld (für 7 Tage)

- Tag 1:

- Tag 2:

- Tag 3:

- Tag 4:

- Tag 5:

- Tag 6:

- Tag 7:

ÜBUNG 2 – Der Abend-Scan

(Der Tagesabschluss, der deinen Körper runterfährt und dein Stresslevel massiv senkt)

Warum diese Übung wirkt

Abends ist dein Kopf voller offener Tabs:

Fehler, Stress, Gespräche, Verpflichtungen, Sorgen.

Der Abend-Scan sorgt dafür, dass du nicht mit einem überdrehten Gehirn ins Bett gehst – sondern mit einem klareren, entspannten Gefühl.

So geht's:

1. Nimm dir vor dem Schlafengehen 2–3 Minuten Zeit..
2. Schließe kurz die Augen, atme zwei Mal tief ein und aus.
3. Frag' dich:
👉 „Was war heute NICHT selbstverständlich?“
4. Schreibe 1–3 Dinge auf. Ohne Bewertung.

Beispiele:

- Ein ruhiger Moment mit deiner Tochter
- Ein gutes Gespräch
- Ein warmes Bett
- Dein Körper hat funktioniert
- Ein kleines Lächeln eines Fremden
- Ein Moment, der dich zum Nachdenken gebracht hat

MIDLIFEBOOSTER

DEIN NEUSTART AB 40 

Notizfeld (für 7 Tage)

- Tag 1:

- Tag 2:

- Tag 3:

- Tag 4:

- Tag 5:

- Tag 6:

- Tag 7:

ZUSATZÜBUNG –

Die „Was wäre, wenn es weg wäre?“-Frage

(Die Übung für echte Klarheit und emotionalen Tiefgang)

Diese Frage wirkt wie ein Schlag ins Gesicht – im positiven Sinne. Sie bringt dich sofort in die Realität zurück und macht dir bewusst, wie viele Dinge du automatisch als selbstverständlich annimmst.

So machst du die Übung:

1. Setz dich für 30 Sekunden hin.
2. Nimm dir eine Person, eine Fähigkeit oder einen Lebensbereich, der dir wichtig ist.
3. Frag dich:

👉 „Was wäre, wenn das morgen einfach WEG wäre?“

Warum sie so stark ist:

- Sie zeigt dir sofort, was wirklich zählt
- Sie reduziert Drama
- Sie bringt tiefe Dankbarkeit
- Sie korrigiert deine Perspektive in Sekunden
- Sie hilft dir, Prioritäten klar zu sehen

MIDLIFEBOOSTER

DEIN NEUSTART AB 40 

Beispiele:

- „Was wäre, wenn meine Gesundheit morgen weg wäre?“
- „Was wäre, wenn ich meinen Job verlieren würde?“
- „Was wäre, wenn ich meine Tochter plötzlich nicht mehr sehen könnte?“
- „Was wäre, wenn mein Körper nicht mehr funktionieren würde?“

Notizfeld

Was wäre, wenn _____ morgen weg wäre?

Antwort:

Schlusswort

Mein(e) Liebe(r), das hier ist nicht einfach ein Workbook – es ist ein täglicher Reminder:

Dein Leben ist nicht selbstverständlich.

Dein Körper ist nicht selbstverständlich.

Die Menschen in deinem Leben sind nicht selbstverständlich.

Dankbarkeit holt dich raus aus diesem Gefühl von Druck, Angst, Stress und Dauer-Alarm.

Sie bringt Ruhe, Fokus, Kraft – und ein bewussteres, erfüllteres Leben ab 40.

Vor einigen Jahren habe ich selber mit genau solchen Übungen angefangen und praktiziere diese immer noch. Ich habe mir ein kleines Notizbuch gekauft, welches ich als Dankbarkeits-Tagebuch benutze.

Und nun, zu guter Letzt, wünsche ich dir viel Spass und Erfolg beim Ausführen dieser Übungen. Ich bin von der Wirkung und den positiven Ergebnissen dieser Übungen vollkommen überzeugt.

Wenn Du Fragen hast darfst du dich gerne mit mir in Verbindung setzen.

Herzlichst,

Marcel

MIDLIFEBOOSTER