

# Purpose leben

## 1. Integration in Routinen & Lebensentscheidungen

Dein Purpose wird Teil deines persönlichen Mental Health Codes: ein stabiler Kern, der dir hilft, bewusste Entscheidungen zu treffen und Routinen zu entwickeln, die mit deinen Werten und Zielen übereinstimmen. Dein Mental Health Code wird dadurch robuster und nachhaltiger, weil dein Purpose eine klare Richtung vorgibt.

### Beispiele:

- Morgenrituale, die dich an deinen Purpose erinnern.
- Entscheidungen, die deinen Werten entsprechen und deinen mentalen Code stärken.
- Zeit für sinnvolle Aktivitäten, die deinem Purpose und deinem Wohlbefinden dienen.

## 2. Umgang mit Sinnzweifeln und Krisen

Sinnzweifel und Krisen können Momente der Unsicherheit schaffen, sind aber auch Gelegenheiten, deinen Mental Health Code zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Der Purpose dient dabei als Anker und gibt deinem Code eine stabile Grundlage.

### Strategien:

- Journaling, um Zweifel zu analysieren und Lösungen zu finden.
- Rückbesinnung auf deinen Purpose-Satz und die Werte deines Mental Health Codes.
- Austausch mit Vertrauenspersonen, um Perspektiven zu klären.

## Purpose leben

### Purpose nachhaltig in den Mental Health Code integrieren

#### Purpose-Check-in-Routine erstellen

- Entwickle eine Routine, die dich regelmäßig an deinen Purpose erinnert und so deinen Mental Health Code stärkt. Beispiel: Wöchentlich reflektieren:
  - Lebe ich derzeit nach meinem Purpose?
  - Welche Gewohnheiten fördern meinen Mental Health Code?
  - Gibt es Anpassungen, die meinen Purpose besser integrieren?

#### Mini-Commitment: „Ein Schritt, den ich diese Woche gehe“

- Setze dir jede Woche ein kleines, erreichbares Ziel, das deinen Purpose in deinen Alltag und Mental Health Code integriert. Beispiel: „Diese Woche nehme ich mir Zeit für eine Tätigkeit, die meine Energie und meinen Purpose stärkt.“
- Dokumentiere deinen Fortschritt und mache deine Erfolge sichtbar.

#### Nutze die Vorlage für dein Mini-Commitment:

<b>ZIEL</b> _____		Datum: _____	
So verfolge ich meine Fortschritte:	Mein Ziel (Spezifisch & realistisch formulieren)		
	Ich erwarte folgende positive Effekte:		
	Meine ersten konkreten Schritte:		Wie gehe ich mit Hindernissen um:
Was	Wann	Erliegt	
MENTAL HEALTH CODE			

<b>ZIEL</b> _____		Datum: _____
So verfolge ich meine Fortschritte:	Mein Ziel (Spezifisch & realistisch formulieren)	
	Ich erwarte folgende positive Effekte:	
	Meine ersten konkreten Schritte: Was _____ Wann _____ Erledigt _____	Wie gehe ich mit Hindernissen um:
<b>MENTAL<sup>HEALTH</sup> CODE</b>		

<b>ZIEL</b> _____		Datum: _____
So verfolge ich meine Fortschritte:	Mein Ziel (Spezifisch & realistisch formulieren)	
	Ich erwarte folgende positive Effekte:	
	Meine ersten konkreten Schritte: Was _____ Wann _____ Erledigt _____	Wie gehe ich mit Hindernissen um:
<b>MENTAL<sup>HEALTH</sup> CODE</b>		