

30-Tage-Challenge: *Selbstwert-Feed*

30 Tage. Jeden Tag ein Impuls. Kein Leistungsprogramm, keine Selbstoptimierung. Stattdessen: hinschauen, sortieren, verstehen.

1 Tag lesen → 2 Aufgabe machen → 3 Reflexion notieren

30 Tage · 30 Impulse · Dein Tempo

Zone 1–3 · Werte · Stärken · Ziele

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Challenge · 13 Seiten

Worum geht's?

30 Tage. Jeden Tag ein Impuls. Kein Leistungsprogramm, keine Selbstoptimierung. Stattdessen: hinschauen, sortieren, verstehen. Du lernst dich kennen, ohne dass dir jemand sagt, wer du sein sollst.

Manche Aufgaben dauern zwei Minuten. Manche beschäftigen dich den ganzen Tag. Beides ist richtig. Und wenn du mal einen Tag auslässt: Mach am nächsten einfach weiter. Die Reihenfolge hilft, aber nichts bricht zusammen, wenn du springst.

Wie du dokumentierst

Notizbuch, Sprachmemo, Notiz-App, Foto, Post-it an der Wand. Das Format ist egal. Hauptsache, du hältst fest, was dir auffällt. Am Ende der 30 Tage hast du Material, mit dem du weiterarbeiten kannst.

01 Der erste Blick

AUFGABE

Schreib drei Sachen auf, die du heute gemacht hast, ohne dass dich jemand darum gebeten hat.

WARUM

Was du freiwillig tust, sagt mehr über dich als jeder Persönlichkeitstest. Hier verstecken sich Werte und Stärken, die du vielleicht noch gar nicht als solche erkannt hast.

REFLEXION

Was davon würdest du auch tun, wenn niemand es je mitbekommt?

Deine Notizen...

02 Wofür stehst du morgens auf?

AUFGABE

Beobachte heute bewusst: In welchem Moment warst du am meisten bei der Sache? Wann hast du die Zeit vergessen?

WARUM

Flow-Momente zeigen, wo deine Energie hinwill. Nicht wo sie laut Social Media hingehört.

REFLEXION

War es die Tätigkeit selbst oder die Menschen dabei, die den Unterschied gemacht haben?

Deine Notizen...

03 Ego-Feed Check

AUFGABE

Scrolle heute bewusst durch deinen Feed. Zähle: Wie oft vergleichst du dich? Notiere drei Momente, in denen du dich schlechter gefühlt hast als vorher.

WARUM

Der Ego-Feed lebt davon, dass du dich mit gefilterten Versionen anderer Leute vergleichst. Bevor du ihn ändern kannst, hilft es zu merken, wann er läuft.

REFLEXION

Was genau hat das Gefühl ausgelöst: der Inhalt oder der Vergleich?

04

Was nervt dich?

AUFGABE

Schreib drei Dinge auf, die dich heute genervt haben. Nicht große Dramen, eher kleine Momente.

WARUM

Was dich aufregt, zeigt dir, was dir wichtig ist. Hinter jedem Genervtsein steckt ein Wert, der gerade verletzt wird.

REFLEXION

Welcher Wert wird bei jedem der drei Punkte berührt?

Deine Notizen...

05

Der Anti-Lebenslauf

AUFGABE

Schreib drei Dinge auf, die du ausprobiert hast und die nicht geklappt haben. Oder die du abgebrochen hast.

WARUM

Scheitern ist Information. Jedes "Das war nix" bringt dich näher an "Das bin ich".

REFLEXION

Was hast du dadurch über dich gelernt, das du sonst nicht wüsstest?

Deine Notizen...

AUFGABE

Erinnere dich an drei echte Komplimente, die du in den letzten Monaten bekommen hast. Schreib sie auf. Wortlaut, wenn du ihn noch weißt.

WARUM

Andere sehen Stärken an dir, die du selbst für selbstverständlich hältst. Genau das macht sie zu echten Stärken.

REFLEXION

Welches Kompliment hat dich überrascht?

Deine Notizen...

Vertiefen

07 Stille Post an dich selbst

AUFGABE

Schreib dir eine Nachricht an dein Zukunfts-Ich in 6 Monaten. Was soll sich bis dahin verändert haben? Was soll gleich geblieben sein?

WARUM

Du merkst, was dir wirklich wichtig ist, wenn du es aufschreibst. Der Brief zeigt dir, wo du hinwillst — bevor du es in Ziele übersetzt.

REFLEXION

War es leichter aufzuschreiben, was sich ändern soll, oder was bleiben soll?

Deine Notizen...

08 Energiebilanz

AUFGABE

Führe heute eine einfache Liste: Links die Momente, die dir Energie gegeben haben. Rechts die, die Energie gekostet haben.

WARUM

Nicht alles, was du kannst, tut dir auch gut. Und nicht alles, was anstrengend ist, ist schlecht. Die Bilanz zeigt dir, wo du investierst und was dabei rauskommt.

REFLEXION

Gibt es etwas auf der "kostet Energie"-Seite, das du freiwillig machst? Warum?

Deine Notizen...

09 Werte-Detektiv

AUFGABE

Frag heute eine Person, die dich gut kennt: "Wofür stehe ich in deinen Augen?" Hör zu, ohne zu kommentieren.

WARUM

Selbstbild und Fremdbild stimmen selten komplett überein. Die Lücke dazwischen ist kein Problem. Sie ist eine Schatzkarte.

REFLEXION

Was hat dich überrascht? Was hättest du selbst nie so formuliert?

Optional: Im Buch findest du in Zone 1 mehr zum Thema Werte.

Deine Notizen...

10

Der Soundtrack deines Tages

AUFGABE

Wähle morgens drei Songs, die beschreiben, wie du dich gerade fühlst. Abends: Passen sie noch?

WARUM

Musik ist ein ehrlicher Spiegel. Manchmal weißt du, wie es dir geht, bevor du es in Worte fassen kannst.

REFLEXION

Was sagt die Songwahl über deinen aktuellen Zustand?

Deine Notizen...

11

Stärken-Suchbild

AUFGABE

Beobachte heute jemanden, den du bewunderst. Nicht auf Social Media, sondern in echt. Was genau bewunderst du?

WARUM

Was du an anderen bewunderst, zeigt dir oft, was in dir steckt — nur in anderer Form.

REFLEXION

Hast du diese Eigenschaft auch, nur in anderer Form?

Deine Notizen...

AUFGABE

Vervollständige diesen Satz schriftlich, ohne nachzudenken: "Wenn ich keine Angst hätte, würde ich ____."

WARUM

Angst ist kein Stoppsignal. Sie zeigt dir, wo etwas ist, das dir wirklich wichtig ist.

REFLEXION

Ist es wirklich Angst oder eher die Erwartung, was andere denken würden?

Deine Notizen...

Sortieren

13 Digital Detox Light

AUFGABE

Leg dein Handy heute für 2 Stunden komplett weg. Nicht auf lautlos, sondern in einen anderen Raum.

WARUM

Ohne den ständigen Input von außen hörst du, was innen los ist. Das kann unbequem sein. Ist aber der Punkt.

REFLEXION

Was hast du in den 2 Stunden gemacht? Wie hat sich Minute 5 im Vergleich zu Minute 90 angefühlt?

Deine Notizen...

14 Halbzeit-Check

AUFGABE

Lies deine Notizen der letzten 13 Tage. Markiere drei Erkenntnisse, die dich überrascht haben.

WARUM

Einzelne Tage sind Puzzleteile. Erst wenn du sie zusammen betrachtest, entsteht ein Bild. Heute legst du die ersten Teile nebeneinander.

REFLEXION

Zeichnet sich ein Muster ab? Tauchen bestimmte Themen immer wieder auf?

Deine Notizen...

15 Nein sagen

AUFGABE

Sag heute bewusst einmal Nein zu etwas, das du normalerweise mitmachen würdest. Nicht aus Trotz, sondern weil es nicht zu dir passt.

WARUM

Jedes Ja zu etwas ist ein Nein zu etwas anderem. Wer seine Werte kennt, weiß, wann Nein die ehrlichere Antwort ist.

REFLEXION

Wie hat sich das Nein angefühlt? Und wie haben die anderen reagiert?

16

Stärken im Alltag

AUFGABE

Achte heute darauf: Wo bist du hilfreich, ohne dass du dich dafür anstrengen musst? Was fällt dir leicht, wo andere kämpfen?

WARUM

Echte Stärken erkennt man daran, dass sie sich nicht wie Arbeit anfühlen. Du denkst "Das kann doch jeder" und merkst nicht, dass genau das die Stärke ist.

REFLEXION

Würdest du diese Fähigkeit als "Stärke" bezeichnen? Wenn nein, warum nicht?

Optional: Der Stärken-Scanner auf ichdochnicht.de hilft dir, das systematischer zu sortieren.

Deine Notizen...

17

Wer bist du, wenn niemand zuschaut?

AUFGABE

Beschreib dich in 5 Wörtern. Dann frag dich: Sind das Wörter, die DU gewählt hast, oder Wörter, die andere über dich sagen würden?

WARUM

Der Unterschied zwischen Selbstbild und Fremdbild ist nicht das Problem. Das Problem beginnt, wenn du das Fremdbild für dein Selbstbild hältst.

REFLEXION

Welche der 5 Wörter würdest du streichen, wenn du nur 2 behalten dürftest?

Deine Notizen...

18

Das 5-Personen-Prinzip

AUFGABE

Schreib die 5 Menschen auf, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Neben jeden Namen: Wie fühlst du dich nach dem Kontakt? (Aufgeladen, neutral, ausgelaugt?)

WARUM

Dein Umfeld formt dich mit, ob du willst oder nicht. Das heißt nicht, dass du Leute loswerden musst. Aber es hilft zu wissen, wie sie auf dich wirken.

REFLEXION

Gibt es jemanden, den du gerne öfter sehen würdest, aber irgendwie nie dazu kommst?

Integrieren

19 Werte-Ranking

AUFGABE

Schreib 10 Dinge auf, die dir im Leben wichtig sind. Dann streiche 5 davon. Dann noch 2. Du hast 3 übrig.

WARUM

Wenn alles gleich wichtig ist, ist nichts wirklich wichtig. Die Streichübung zwingt dich zur Klarheit. Das tut kurz weh und ist dann befreiend.

REFLEXION

War es schwerer, von 10 auf 5 zu kommen, oder von 5 auf 3?

Deine Notizen...

20 Der Realitäts-Check

AUFGABE

Nimm deine 3 Top-Werte von gestern. Schau auf deine letzte Woche: Wie viel Zeit und Energie hast du tatsächlich in diese 3 Dinge investiert?

WARUM

Der Abstand zwischen "Das ist mir wichtig" und "Dafür tue ich was" zeigt dir, wo Handlungsbedarf ist. Kein Vorwurf, nur Information.

REFLEXION

Wo ist die Lücke am größten? Was müsstest du ändern, damit Wert und Verhalten näher zusammenrücken?

Deine Notizen...

21 Ziele, die sich echt anfühlen

AUFGABE

Formuliere ein Ziel für die nächsten 3 Monate. Aber nicht im LinkedIn-Stil ("In Q3 werde ich..."), sondern als Antwort auf: "In 3 Monaten möchte ich sagen können: ____."

WARUM

Ziele, die aus deinen Werten kommen, fühlen sich anders an als Ziele, die du von außen übernimmst. Der Satz-Anfang zwingt dich, das Ergebnis zu fühlen statt es nur zu planen.

REFLEXION

Klingt dein Satz nach dir oder nach jemandem, der du sein solltest?

Optional: Zone 3 im Buch beschäftigt sich ausführlich mit Zielen, die zu dir passen.

Deine Notizen...

22

Routinen unter der Lupe

AUFGABE

Schreib deine Morgenroutine auf. Alles, vom Wecker bis zum Verlassen der Wohnung. Markiere: Was machst du bewusst? Was passiert nur auf Autopilot?

WARUM

Routinen sind gespeicherte Entscheidungen. Manche davon hast du mal bewusst getroffen, andere hast du irgendwann von irgendwem übernommen.

REFLEXION

Gibt es einen Autopilot-Moment, den du morgen bewusst anders machen willst?

Deine Notizen...

23

Feedback einholen

AUFGABE

Frag heute jemanden: "Was kann ich gut, das ich selbst unterschätze?" Lass die Person in Ruhe antworten.

WARUM

Feedback ist keine Bewertung. Es ist eine Information, die du ohne andere nicht bekommst. Dein blinder Fleck ist genau der Bereich, den du alleine nicht sehen kannst.

REFLEXION

Deckt sich die Antwort mit deinen bisherigen Notizen der letzten Wochen?

Deine Notizen...

24

Entscheidungs-Tagebuch

AUFGABE

Notiere heute jede Entscheidung, die du triffst. Auch die kleinen. (Was essen? Wem antworten? Was zuerst erledigen?)

WARUM

Du triffst jeden Tag hunderte Entscheidungen. Die meisten davon unbewusst. Wenn du sie sichtbar machst, merkst du, welche Muster sich wiederholen.

REFLEXION

Wie viele deiner Entscheidungen waren wirklich deine? Und wie viele waren "So macht man das halt"?

Deine Notizen...

25

Das Gegenteil-Experiment

AUFGABE

Tu heute eine Sache bewusst anders als sonst. Anderer Weg zur Arbeit/Schule. Anderes Mittagessen. Anderen Podcast. Irgendwas, das dein Muster bricht.

WARUM

Komfortzonen sind nicht schlecht. Aber wenn du nicht weißt, wo deine Grenze ist, weißt du auch nicht, was dahinter liegt.

REFLEXION

Was war überraschend? Was war unangenehm? Und war "unangenehm" dasselbe wie "schlecht"?

Deine Notizen...

26

Die lauteste Stimme

AUFGABE

Dein Ego-Feed hat einen Lieblingssatz — den, den er immer wieder abspielt. Schreib ihn auf. Dann antworte ihm. Nicht kämpfen, nicht ignorieren, sondern antworten.

WARUM

Der Ego-Feed ist laut, aber selten originell. Meistens wiederholt er einen Satz, den du irgendwann mal von jemandem gehört hast. Wenn du ihn aufschreibst, verliert er etwas von seiner Macht.

REFLEXION

Von wem hast du diesen Satz zum ersten Mal gehört?

Deine Notizen...

27

Dankbarkeit ohne Kitsch

AUFGABE

Schreib drei Dinge auf, die heute gut gelaufen sind. Keine großen Sachen. Eher: Der Kaffee war gut. Die Bahn kam pünktlich. Jemand hat gelächelt.

WARUM

Dankbarkeit ist kein Wellness-Trend. Es ist eine Übung in selektiver Wahrnehmung. Du trainierst deinen Blick für das, was funktioniert, statt nur das zu sehen, was fehlt.

REFLEXION

Fiel es dir leicht oder schwer, drei Dinge zu finden?

Deine Notizen...

28

Dein Selbstwert-Feed

AUFGABE

Gestalte bewusst eine Stunde deines digitalen Konsums. Entfolge einem Account, der dir nicht guttut. Folge einem, der dich inspiriert, ohne dich unter Druck zu setzen.

WARUM

Dein Feed ist kein Zufall. Der Algorithmus zeigt dir, was dich festhält, nicht was dir guttut. Du kannst das ändern. Nicht alles auf einmal, aber eins nach dem anderen.

REFLEXION

Nach welchem Kriterium hast du entschieden, wem du entfolgst?

Optional: Mehr zum Thema Ego-Feed vs. Selbstwert-Feed findest du auf ichdochnicht.de

Deine Notizen...

29

Die Bestandsaufnahme

AUFGABE

Lies alle deine Notizen der letzten 28 Tage. Schreib auf einem Blatt zusammen: 3 Werte, die sich durchziehen. 3 Stärken, die immer wieder aufgetaucht sind. 1 Ziel, das sich echt anfühlt.

WARUM

Du hast 28 Tage lang Daten über dich gesammelt. Heute wertest du sie aus. Nicht perfekt, nicht endgültig, sondern als Zwischenstand.

REFLEXION

Überrascht dich das Ergebnis? Oder bestätigt es etwas, das du immer schon gehnt hast?

Deine Notizen...

30

Was bleibt

AUFGABE

Schreib einen Satz, der zusammenfasst, was du in den letzten 30 Tagen über dich gelernt hast. Einen einzigen Satz.

WARUM

30 Tage sind kein Endpunkt. Sie sind ein Anfang. Der eine Satz ist dein Anker für das, was jetzt kommt.

REFLEXION

Wenn du Tag 1 nochmal lesen würdest: Würdest du die Aufgabe heute anders beantworten?

” Du hast 30 Tage lang hingeschaut. Du hast Werte sortiert, Stärken entdeckt, ein Ziel gefunden, das sich nach dir anfühlt. Das ist viel.

Wenn du weitermachen willst: Es gibt die **30-Tage-Challenge: Erste Schritte**. Die ist für den Moment, in dem du weißt, wohin du willst — und anfängst, dich in Bewegung zu setzen.

• • •

Was nimmst du mit?

Was nimmst du mit?

• • •

Dein Alex

ichdochnicht.de