

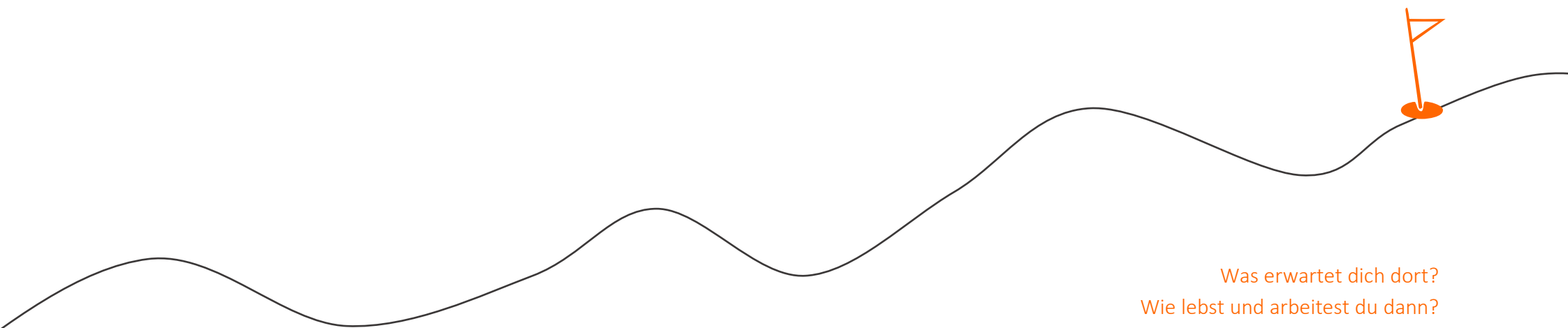
Lebenswünschen auf der Spur

Stell dir vor, du wärst ein Wanderer, der über die nächste Hügelkuppe noch nicht hinwegsehen kann. Du wanderst stetig deinen Weg im Vertrauen darauf, dein Ziel schon irgendwann zu erreichen. Kennst du es bereits?

Lass uns deine Wünsche mit diesen Arbeitsblättern spielerisch angehen: Wo stehst du aktuell? Wie weit vom (womöglich noch unbekanntem) Ziel bist du entfernt? Zeichne dich selbst als Strichmännchen oder auch nur mit einem X auf diesen symbolischen Weg. Ich entführe dich damit auf **eine kleine Entdeckungsreise...**

Beantworte alle nachfolgenden Impulsfragen so spontan wie möglich. Du kannst dir dazu die Blätter ausdrucken und direkt hineinschreiben. Steck dir den Ausdruck am besten für eine Weile in deine Handtasche oder Arbeitsmappe. Dann kannst du auch unterwegs zu Kunden oder ins Büro neue Ideen gleich festhalten. Viel Freude beim Entdecken deiner Vision!

Wo möchtest du gerne ankommen?



Was erwartet dich dort?
Wie lebst und arbeitest du dann?
Womit verbringst du Zeit?

Wer wird mit dir dort sein?

Lebenswünschen auf der Spur

Welche Wünsche sollten dann erfüllt sein?

- ▶ materiell
- ▶ beruflich
- ▶ privat
- ▶ gesundheitlich



Wie möchtest du dich fühlen?
Was erfüllt dich dann mit Sinn?



Lebenswünschen auf der Spur



Doch manchen fällt es schwer, genau diese Fragen zu beantworten...

Deshalb kommen wir zurück zu dem Bild von dir als Wanderer: Wo ist aktuell dein Standpunkt? Zeichne ihn ein.

Stell dir nun vor, ein Flugzeug nähme dich mit und erlaubt dir eine Vogelperspektive auf dein Leben jetzt und in Zukunft.

Was gefällt dir aktuell noch nicht?

Was darf/soll sich ändern?

Wie wäre dein Ideal?

Lebenswünschen auf der Spur

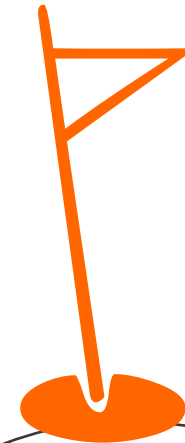
Und jetzt zoome umgekehrt einmal ganz nah heran. Beschreibe einen fiktiven Tag in deiner Zukunft, wenn sich alles ideal entwickelt hat. Vervollständige den folgenden Satzanfang und erzähle dir von deinem Tag dort in der Zukunft. Lasse dich überraschen, welche Einfälle und Begebenheiten dein Unbewusstes für dich parat hält. Erlaube dir einfach, Ideen einer möglichen Zukunft zu entwerfen.

Du brauchst keine druckreife Geschichte zu schreiben, notfalls reichen Stichwörter: „Messe tag – werde mein Buch vorstellen – bin so stolz“ oder „draußen die Betriebsamkeit einer internationalen Metropole“ oder „meine Familie wartet gut gelaunt am Frühstückstisch auf mich...“ oder „Heute präsentiere ich mein Konzept meinem neuen Auftraggeber. Ich bin aufgeregt, voller freudiger Erregung!“ Was sind deine Ideen?

Beginne so:

Ich wache morgens auf und blicke als Erstes zum Fenster.

Ich fühle mich erfrischt und will als Nächstes...



Und plötzlich ist sie da, die Zukunft...

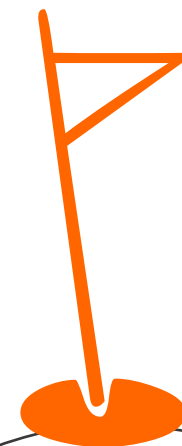
Lebenswünschen auf der Spur

Als Regisseur deines Lebens kannst du auch alternative Wege ausprobieren. Beschreibe noch einmal einen zukünftigen Tag, diesmal hast du zuvor eine andere Weggabelung gewählt und bist anderswo angekommen. Was erlebst du dann?

Beginne erneut mit diesem Intro:

Ich wache morgens auf und blicke als Erstes zum Fenster.

Ich fühle mich erfrischt und will als Nächstes...



Und plötzlich ist sie da, die Zukunft...

Zielklarheit erlangen, **um Lebenswünsche zu erfüllen**

Aktiv werden und dranbleiben, ist eines der wesentlichen Elemente, wenn sich Dinge in unserem Leben ändern sollen. Vielleicht hast du genau hier deine Stärken: Du packst Dinge an, die JETZT wichtig sind.

Dafür liegt dir möglicherweise weniger, VISIONEN zu entwerfen, wohin dein Leben sich entwickeln darf. Um dich hierin zu ermuntern, habe ich bei den vorangestellten Übungen direkt zum Mitmachen angeregt, ohne die ausgewählten Techniken näher zu erläutern. Das möchte ich auf den nächsten Seiten kurz nachholen.

Denn ZIELKLARHEIT erleichtert es dir, die jeweils passende Entscheidung zu treffen, um an den Wegkreuzungen deines Lebens die Weichen so zu stellen, dass du einer erfüllten und sonnigen ZUKUNFT entgegensteuerst.

Herzlichst, deine Silke Nuthmann



Falls du Unterstützung beim Planen und Abwägen benötigst, helfe ich dir gern in einem persönlichen Coaching, deine Weichen neu zu stellen.

Sprich mich gerne an: sn@wegimpulse.de

Gibt es einen gemeinsamen Nenner bei deinen Antworten? Ziehe auf dieser und den nächsten Seiten dein Fazit: pro Übung und im Ganzen. Was hast du über deine Wünsche und Ziele herausfinden können?

Erkennst du einen „roten Faden“, dem du folgen willst?



Arbeitsblatt 1-2: Ankommen... heißt, Bedürfnisse erfüllen!

Mit Wünschen fängt es an. Vielleicht darf einiges sogar so bleiben, wie es ist. Wenn jedoch etwas fehlt oder wesentliche Bedürfnisse unerfüllt bleiben, entstehen daraus Wünsche und Ziele.

Je klarer du dir deiner Bedürfnisse bist, umso besser kannst du darauf achten, dass genau diese auch Raum erhalten in deinem Leben, deinem Business und in deiner Zukunftsgestaltung. Was treibt dich an?

Brauchst du mehr

- Spaß
- Erfüllung
- Anregung
- Gemeinschaft
- Erfolg
- Freiheit oder
- Sicherheit?

Ich habe dich aufgefordert, die vier Lebensbereiche Finanzen, Beruf, Beziehungen und Wohlbefinden zu reflektieren. Die meisten Ansätze zur Work-Life-Balance setzen genau hier an, um ein (temporäres) Ungleichgewicht in einem der Bereiche wieder auszugleichen.

Was hast du herausgefunden?

Arbeitsblatt 1-2: Ankommen...
Was erwartet dich dort?

Deine wichtigste Erkenntnis

Arbeitsblatt 3: **Anders! Aber wie? Vom Problem zum Ziel**

Menschen mit einer „weg von“-Orientierung können viel besser benennen, was sie nicht mehr wollen. Schwerer fällt zu sagen, was anders sein soll - und genau dort lässt sich starten.

Mit einer Draufsicht auf dein Leben identifizierst du alle Bereiche, die dich momentan unzufrieden machen. Gehe dabei möglichst differenziert vor: Benenne also nicht die laute Nachbarschaft allgemein, sondern die nächtliche Ruhestörung, wenn die WG schräg unter dir bis nachts um eins Uhr draußen grillt. Vergleichbares gilt in anderen Lebensbereichen: Der Knackpunkt liegt meist im Detail!

Ergänze deine Notizen, wenn dir Neues einfällt!

Und danach folgt der Blickwechsel. Um von der Problemorientierung wegzukommen, erfolgen jetzt die Fragen:

- Was willst du stattdessen?
- Was wäre ideal?

Daraus kannst du Lösungen ableiten!

Arbeitsblatt 3: **Anders als jetzt!**

Was willst du stattdessen?

Deine wichtigste Erkenntnis

Arbeitsblatt 4-5: Szenario-Technik – Die Zukunft ausmalen

In die Rolle deines zukünftigen ICHs zu schlüpfen ist wundervoll geeignet, persönliche Wünsche und Ziele auszutesten. Sieh dich dazu als Regisseur deines zukünftigen Lebens, der für die Dramaturgie deines Lebenswerkes eine gute Fortsetzung sucht.

Dabei bietet es sich an, gleich mehrere Szenarien auszuprobieren: Spiel etwa verschiedene berufliche Alternativen durch: das Verbleiben im bestehenden Job plus Teilselbstständigkeit, der Sprung in die Vollzeit-Selbstständigkeit oder ein gelungener Neustart mit einem neuen Angebot oder Dienstleistung. Wobei erlebst du die größte Resonanz?

Je detaillierter du einen möglichen Tag in dieser denkbaren Zukunft beschreibst, desto besser kannst du vorwegnehmen, was du zukünftig gern erleben willst, was genau dich daran anspricht bzw. welche Elemente (noch) nicht passend erscheinen.

Was offenbart dein Blick in die Zukunft?

Arbeitsblatt 4-5: Szenario-Technik

Eine denkbare Zukunft

Deine wichtigste Erkenntnis