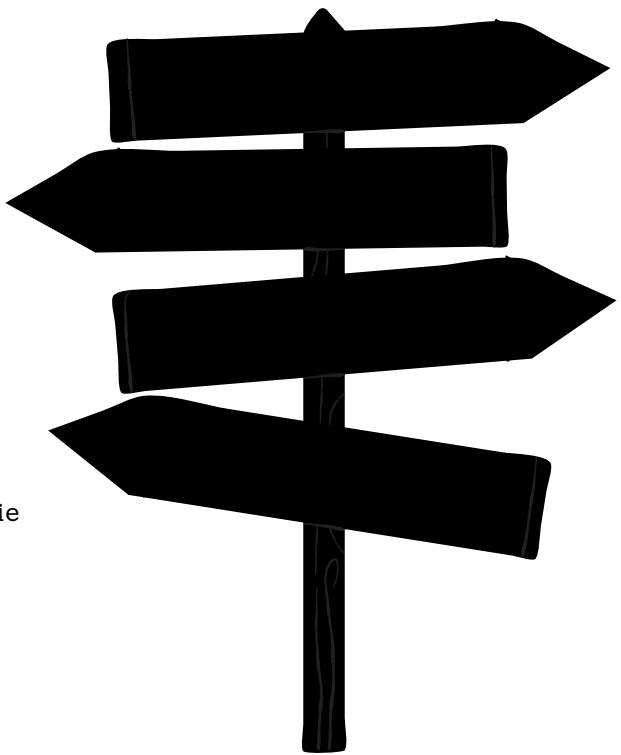


SILKE NUTHMANN

# Lebens- wünschen auf der Spur



Für alle, denen das Träumen schwerfällt und die  
doch Sehnsucht nach einem besseren Morgen  
haben

# Lebenswünsche auf der Spur

Stell dir vor, du bist ein Wanderer, der über die nächste Hügelkuppe noch nicht hinwegsehen kann. Du wanderst stetig deinen Weg, im Vertrauen darauf, deinen Weg zu finden. Kennst du dein Ziel bereits? Kannst du benennen, was du suchst?

Mit den folgenden Arbeitsblättern kannst du deine Wünsche spielerisch erkunden:



- Wo stehst du aktuell?
- Wie weit vom (womöglich noch unbekannten) Ziel bist du entfernt?

Ich entführe dich nun auf eine kleine Entdeckungsreise. Beantworte die nachfolgenden Fragen so spontan wie möglich. Du kannst dir dazu die Arbeitsblätter ausdrucken und direkt hineinschreiben.

Viel Freude beim Entdecken deiner Vision!

Deine

*Silke Nuthmann*

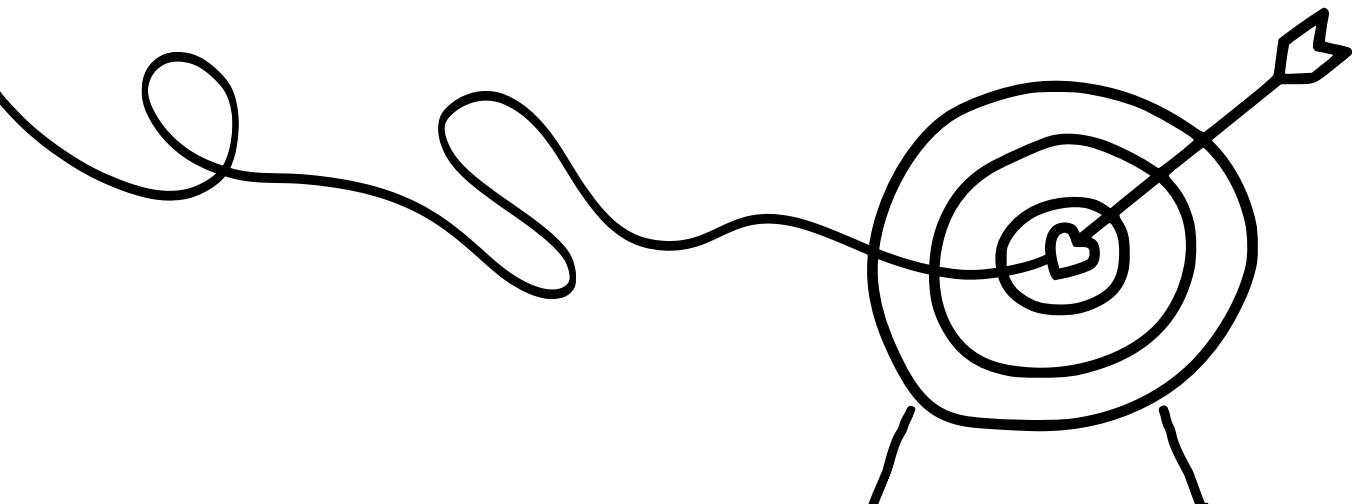


# Arbeitsblatt 1

Stell dir vor, du hättest schon eine kläre Vorstellung deiner Vision.  
Schreib alles auf, was dir einfällt ...

## WAS MÖCHTEST DU ERLEBEN?

- Was erhoffst du dir in deiner Zukunft?
- Wie lebst und arbeitest du dann?
- Womit verbringst du Zeit?
- Wer wird mit dir dort sein?



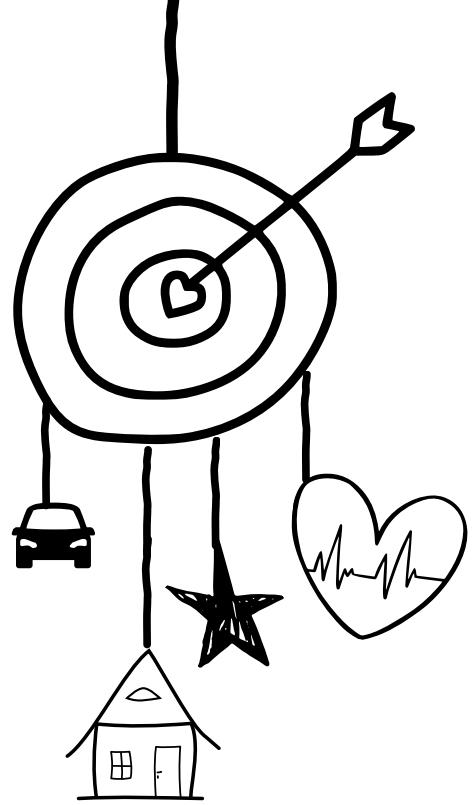
# Arbeitsblatt 2

WELCHE WÜNSCHE SOLLTEN DANN ERFÜLLT SEIN?

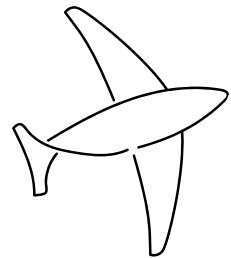
- materiell
- beruflich
- privat
- gesundheitlich

Wie möchtest du  
dich fühlen?

Was erfüllt dich  
mit Sinn?:



# Arbeitsblatt 3



Manchmal fällt es schwer, genau diese Fragen zu beantworten. Deshalb kommen wir zurück zu dem Bild von dir als Wanderer. Von wo brichst du auf? Stell dir mal vor, ein Flugzeug nähme dich mit und erlaubt dir eine Vogelperspektive auf dein Leben JETZT und in ZUKUNFT.

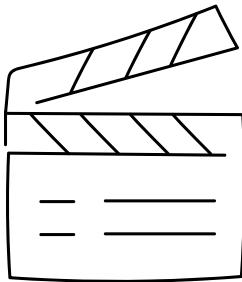
Beantworte diese zwei Leitfragen:

WAS FRUSTRIERT DICH AKTUELL?

WAS WILLST DU STATTDESEN ERLEBEN?

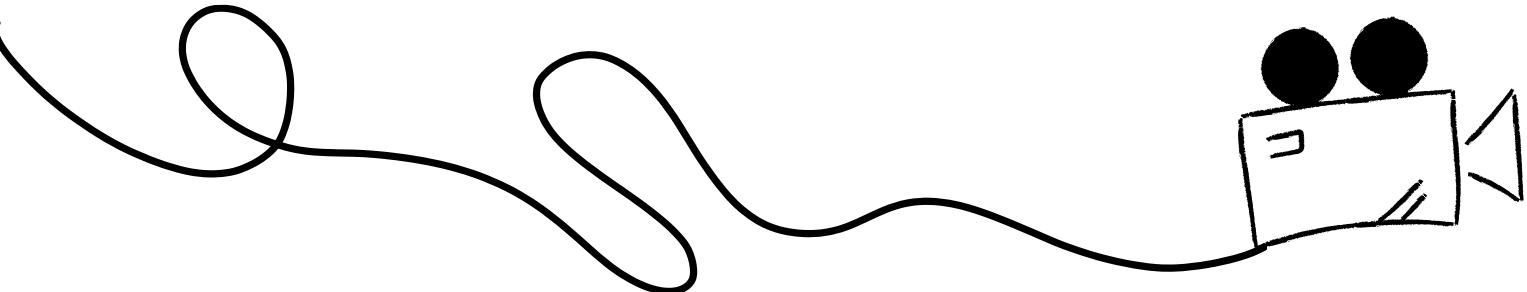


# Arbeitsblatt 4



Zoom 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: Was sind deine Ideen?

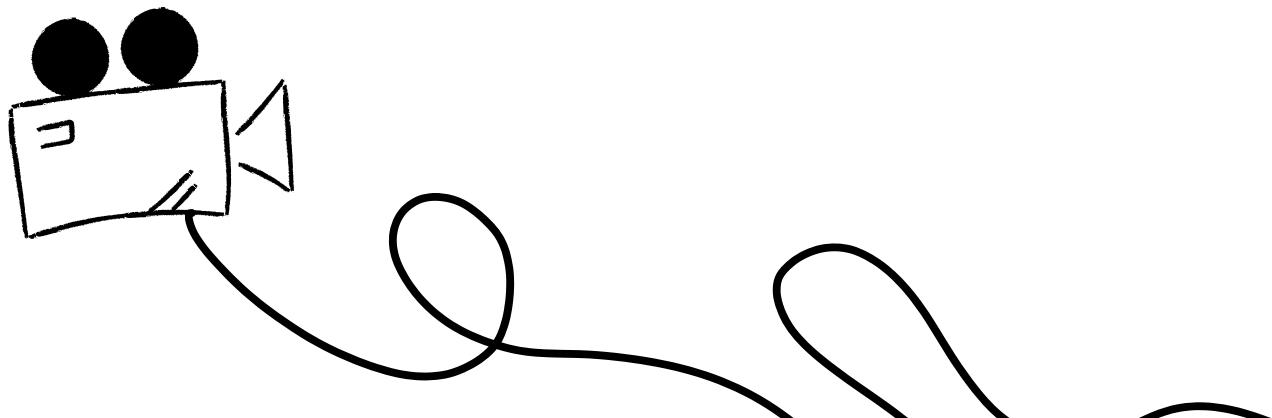
BEGINNE SO: ICH WACHE MORGENS AUF UND BLICKE ALS ERSTES ZUM FENSTER. ICH FÜHLE MICH ERFRISCHT UND WILL ALS NÄCHSTES ...



# Arbeitsblatt 5

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 ...



# 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 womöglich weniger, VISIONEN zu entwerfen, wohin dein Leben sich entwickeln darf. Um dich 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 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.



# Ankommen heißt Bedürfnisse erfüllen

## ARBEITSBLÄTTER 1 + 2

Je klarer du dir deiner Bedürfnisse bist, umso besser kannst du darauf achten, dass genau diese auch Raum erhalten in deinem Leben, deiner Arbeit und deiner Zukunftsgestaltung. Was treibt dich an? Brauchst du mehr Spaß, Erfüllung, Anregung, Gemeinschaft, Erfolg, Freiheit oder Sicherheit?

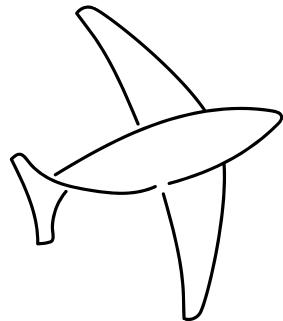
Ich habe dich aufgefordert, die vier Lebensbereiche Finanzen, Beruf, Beziehungen und Wohlbefinden zu reflektieren. Die meisten Ansätze zur Work-Life-Balance setzen genau hier an, um ein temporäres Ungleichgewicht in einem der Bereiche wieder auszugleichen.



Was hast du herausgefunden?  
Schreib es dir auf!



# Anders! Aber wie? Vom Problem zum Ziel



## ARBEITSBLATT 3

Menschen mit einer „weg von“-Orientierung können viel besser benennen, was sie nicht mehr wollen! Schwerer fällt ihnen zu sagen, was anders sein soll. 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 ein 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!



# Szenario-Technik: Mal dir deine Zukunft aus!

## ARBEITSBLÄTTER 4 + 5

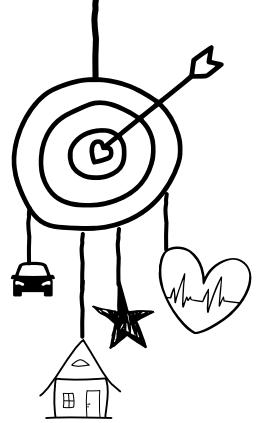
In die Rolle deines zukünftigen ICHs zu schlüpfen ist wundervoll geeignet, persönliche Wünsche und Ziele auszutesten. Sieh dich dazu als Regisseur deines zukünftigen Lebens, der für die Dramaturgie deines Lebenswerkes eine gute Fortsetzung sucht. Dabei bietet es sich an, gleich mehrere Szenarien auszuprobieren: Spiel etwa verschiedene berufliche Alternativen durch: das Verbleiben im bestehenden Job plus Teilselbstständigkeit, der Sprung in eine neue Stadt oder Karriere oder ein privater Neustart mit einer frischen Liebe?

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 erleben willst. Was spricht dich an? Welche Elemente fehlen dir noch zum Glück?

Was offenbart dein Blick in die Zukunft?



# Arbeitsblatt 6



Ein paar abschließende Fragen: Gibt es einen gemeinsamen Nenner bei deinen Antworten? Ziehe auf dieser Seite dein Fazit. Was hast du über deine Wünsche und Ziele herausfinden können?

ERKENNST DU EINEN „ROten FADEN“, DEM DU FOLGEN WILLST?

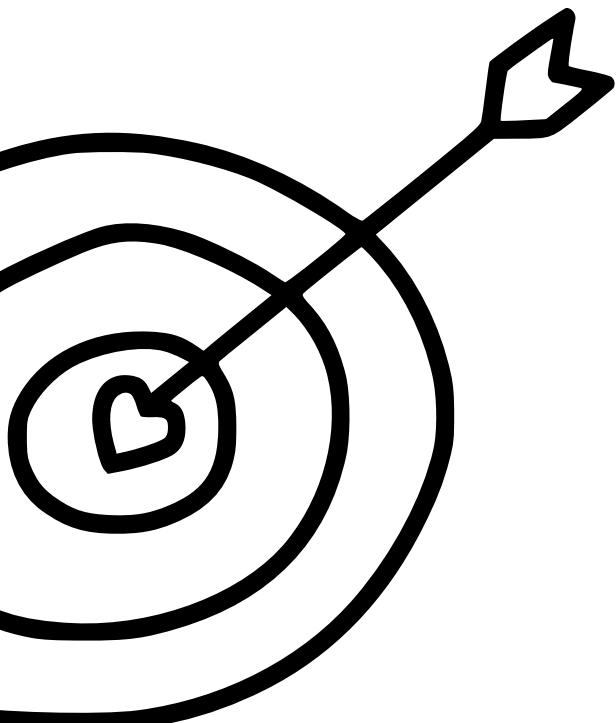
PLUS: WAS WÄRE DER NÄCHSTE SCHRITT, UM DIESER VISION NÄHERZUKOMMEN?



# Gratulation!

DU HAST ES GESCHAFFT, DEINE LEBENSWÜNSCHE ZU BENENNEN!

Ab jetzt kannst du in den Regiestuhl wechseln und deine weitere Lebensgeschichte bequem von hinten aufzäumen. Du weißt jetzt, wo du ankommen willst. Finde im Folgenden heraus, wie du dort hingelangst ... und wer dir dabei helfen könnte.



## Der kreative Kopf dahinter

Hi, mein Name ist Silke Nuthmann.

Lernimpulse zu entwickeln, die Menschen in ihr wahres Potenzial führt, ist meine große Leidenschaft! Denn Weiterentwicklung darf Spaß machen, um leichter über uns hinauswachsen.

Frag mich gerne an:

[silke.nuthmann@wegimpulse.de](mailto:silke.nuthmann@wegimpulse.de)

Mehr von mir:

[wegimpulse.de](http://wegimpulse.de)

Feel free to share!