



DAS HERDEN-PROBLEM



Selbst(er)kenntnis

FREIHEIT BEDEUTET, DASS
MAN NICHT UNBEDINGT
ALLES SO MACHEN MUSS

WIE ANDERE MENSCHEN.

Astrid Lindgren

DEIN LIEBLINGS-LEBEN

Wie sieht dein Wunsch-Leben aus?

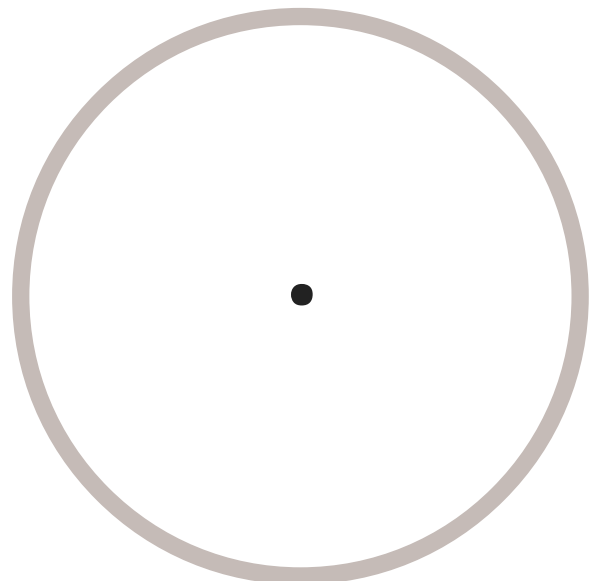
Wie sieht dein Leben aktuell aus? Und wie würde es aussehen, wenn du frei entscheiden könntest, was darin wie viel Raum einnehmen würde?

Gibt es Unterschiede? Wenn ja- was könntest du tun, um dich deinem idealen Leben ein Stück anzunähern?

Plane in kleinen Schritten!

Notiere alle Lebensbereiche, die a.) in deinem aktuellen und b.) in deinem idealen Leben vorkommen. Ordne jedem Lebensbereich eine Farbe zu. Teile die Kreise in Tortenstücke, die jeweils einen deiner Lebensbereiche repräsentieren.

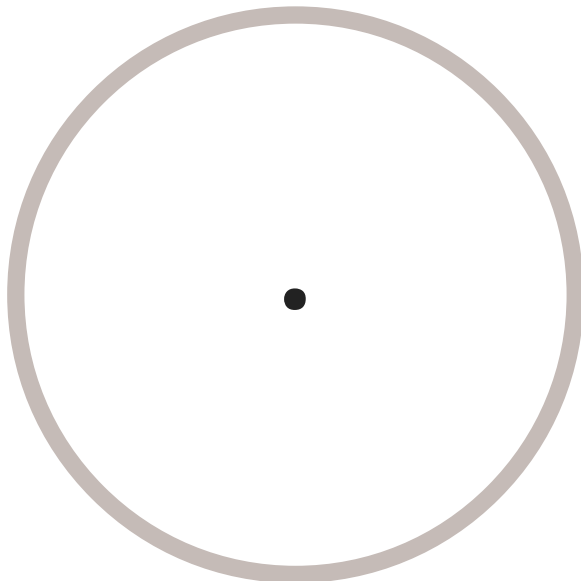
a.)



DEIN AKTUELLES LEBEN

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

b.)



DEIN WUNSCH-LEBEN

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Male die Stücke in der passenden Farbe so groß, dass sie in Kreis a.) ungefähr den Umfang abbilden, den der jeweilige Lebensbereich auch tatsächlich in deinem Leben einnimmt.

In Kreis b.) sollten sie die Größe haben, die dem gewünschten Umfang des Lebensbereiches in deinem Wunsch-Leben entspricht.

DEINE ZIELE. DEINE ZIELE?

Untersuche, ob deine Ziele wirklich zu dir gehören

Wenn du schlicht keine Lust hast, irgendetwas für die nächsten Schritte zum Ziel zu tun... Dann darfst du dir auch einfach mal die Frage stellen, ob du dieses Ziel wirklich erreichen willst!

Prüfe sorgfältig, ob es vielleicht andere Menschen sind, die sich von dir wünschen, dass du bestimmte Ziele erreichst. Lass' dir dafür Zeit, um sorgfältig in dich hinein zu spüren.

1.)

Erstelle eine Liste von Zielen, an denen du schon längere Zeit arbeitest, die du aber noch nicht erreicht hast. Vergebe Punkte von 1 – 6, je nachdem, wie wichtig **dir** ein Ziel ist.

PKT.

2.)

Male die Sternchen von den Zielen aus, die deine eigenen sind!



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3.)

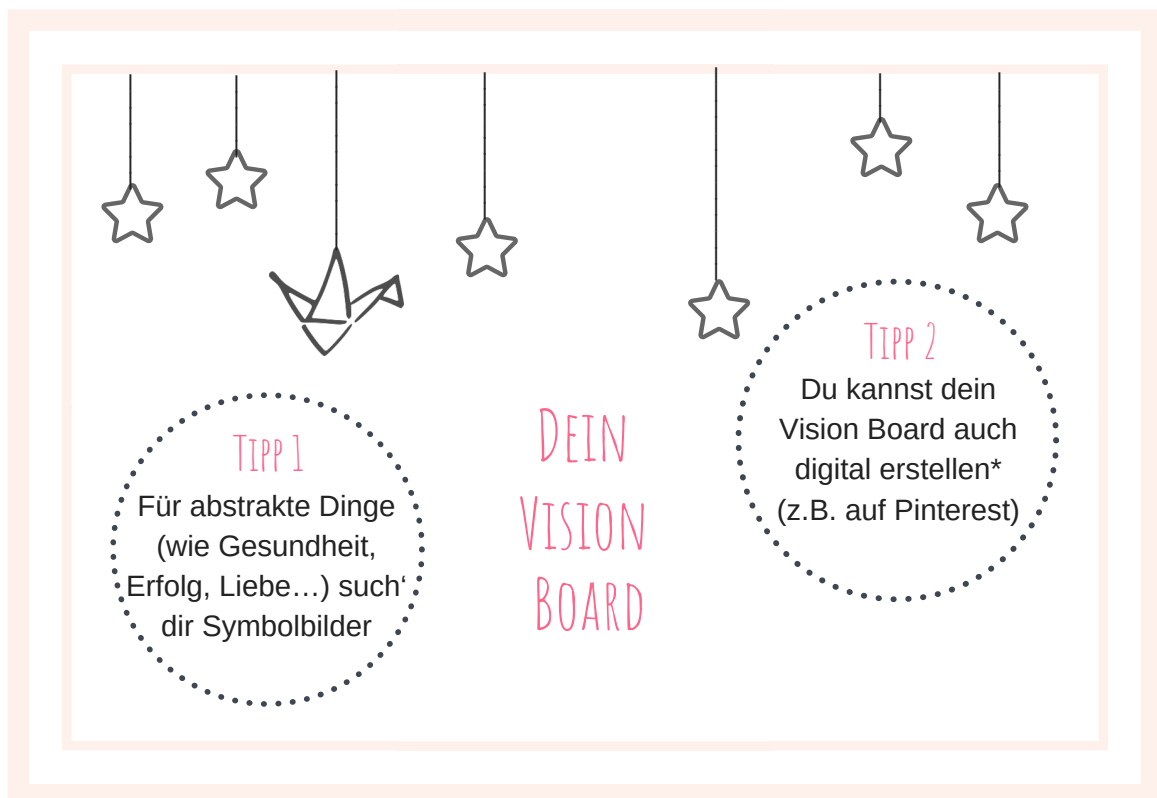
Übertrage jetzt die Ziele, die von dir sind **und** die du mindestens mit einer „4“ bewertet hast. Sind die übrigen vielleicht Ziele, von denen du dich getrost verabschieden kannst?

VISION BOARD

Werde kreativ und tank' Motivation

Ein Vision Board ist eine Collage aus Bildern und Worten, in der du Bilder und Worte für dein Wunschleben festhältst.

Du kannst entweder einfach drauf loslegen und dich inspirieren lassen- oder erst einmal in einer Liste sammeln, welche Dinge du auf jeden Fall in der Collage deines Lieblingslebens sehen willst.



Auf jeden Fall am wichtigsten: hab' Spaß! Tob' dich aus und suche dir auch ruhig verrückte oder ungewöhnliche Ideen und Bilder aus. Gerade diese Dinge aktivieren dein Gehirn besonders!

Am Ende musst du die Collage nur noch an einem Ort aufhängen oder abspeichern, wo du sie oft siehst. Vielleicht im Flur an der Haustür, neben dem Küchentisch oder als Bildschirmhintergrund?

* did you go digital? Tagge dein Vision Board auf Instagram oder Pinterest mit #zuckerundgold !