

LEBENSWEG FINDEN

5 EINFACHE SCHRITTE

Merke- und Übungszettel

Schritt 1: Schaffe die Basis und lerne dich selbst kennen.

Zwei Übungen, die ich dazu sehr gern mag, sind Folgende:

- Werteübung
- Persönlichkeitstyp

WERTEÜBUNG:

1) Kreise dazu ganz intuitiv 10 Werte ein, die dich in dieser Liste am meisten ansprechen!

Abenteuer	Freude	Kreativität	Veränderung
Achtsamkeit	Freundschaft	Leidenschaft	Vertrauen
Ausdauer	Genügsamkeit	Liebe	Wachstum
Authentizität	Gerechtigkeit	Mut	Warmherzigkeit
Bescheidenheit	Gesundheit	Natürlichkeit	Wertschätzung
Dankbarkeit	Glaube	Offenheit	Wissen
Disziplin	Glück	Sicherheit	Wohlstand
Eigenständigkeit	Harmonie	Spaß	Zielorientierung
Ehrlichkeit	Hilfsbereitschaft	Spiritualität	Zuversicht
Familie	Humor	Selbstständigkeit	
Freiheit	Klarheit	Tatkraft	

LEBENSWEG FINDEN

5 EINFACHE SCHRITTE

2) Mache eine kurze Pause. Laufe z.B. einmal im Zimmer auf und ab oder hole dir ein leckeres Getränk. (Dieser kurze Gedankenstopp ist wichtig.) Nimm dir anschließend einen anders farbigen Stift zur Hand und kreise aus deinen ausgewählten Werten nur noch **fünf** ein.

3) Gleiches Spiel: Eine kurze Pause, um deine Gedanken einmal abzulenken. Nun gilt es, deine drei wichtigsten Werte herauszufinden, für die du aktuell brennst.

WOW! Einmal tief durchatmen. Du hast dir gerade Zeit genommen, um deine Werte zu definieren. Wie fühlst sich das an? Was löst es in dir aus?

4) Ein letzter wichtiger Schritt in Bezug auf deine Werte ist nun die Frage, wo sie im Alltag eine Rolle spielen.

Wir fangen einfach an und picken einen der drei Werte heraus. Vielleicht nimmst du den, den du in der letzten Zeit am meisten vernachlässigt hast. Oder den, der für dich mehr Raum bekommen soll. Halte ihn hier fest:

Welchen EINEN nächsten Schritt kannst du nun gehen, um diesem Wert mehr Bedeutung in deinem Alltag zu geben? Ein kleiner Schritt. Welche eine Sache möchtest du in den nächsten Tagen tun, um den Wert noch mehr zu leben?

LEBENSWEG FINDEN

5 EINFACHE SCHRITTE

PERSÖNLICHKEITSTYP

Es macht unglaublich Spaß, den eigenen Persönlichkeitstyp besser kennenzulernen. Es gibt viele verschiedene Modelle oder Typentests. Ich kann dir z.B. den 16-personalities-test sehr empfehlen. Du kannst ihn kostenlos im Internet machen:

<https://www.16personalities.com/de/kostenloser-personlichkeitstest>

Schritt 2: Erkunde deine Realität (Glaubenssätze, Erwartungen, ...)

Fragen, die du dir stellen kannst:

- Was glaubst du, welches Leben erwarten deine Eltern von dir?
- Und die Gesellschaft: Was erwartet sie von dir?
- Was erwartest du selbst von dir?

Kreiere anschließend Glaubenssätze, die dich in deinem Alltag bestärken, z.B.:

- Ich bin frei und erlaube mir, eigene Entscheidungen zu treffen.
- Ich bin mutig und traue mich, Risiko einzugehen.
- Egal was ich tue, ich werde geliebt.

Schritt 3: Gehe ins Gefühl

Trau dich, mehr auf dein Herz zu hören: Was fühlt sich gut an?

Vielleicht magst du dich dazu in dein 80jähriges Ich versetzen und dir vorstellen, wie du dein Leben voller Vertrauen in dich und mit viel innerer Zufriedenheit gestaltest.

LEBENSWEG FINDEN

5 EINFACHE SCHRITTE

Schritt 4: Erstelle deine Lebensziele und Visionen

1) Stimme dich auf den Prozess der Zieldefinition ein, damit auch deine Emotionen dabei sind (und nicht wie vorhin erwähnt: nur der rationale Verstand). Hier kann eine geführte Visualisierung helfen. Ich kann die kostenlose App "Insight Timer" sehr empfehlen und diese Mediation hier: <https://insig.ht/BhsTWg4Z8cb>

2) Schreibe auf, wo du Stand jetzt in genau einem Jahr sein möchtest: Wie sieht deine berufliche Situation aus? Hat sich etwas verändert? Wie geht es dir privat? Wie fühlst du dich? Welche Erlebnisse des Jahres sind dir besonders in Erinnerung geblieben?

3) Welche 3 konkreten Ziele ergeben sich daraus? Was sind entsprechende Ziele für das nächste Quartal? Für den kommenden Monat? Für diese Woche?!

Mein Fragenbeispiel bezog sich auf ein Jahr. Du kannst es selbstverständlich ebenso auf 3, 5, 10 oder mehr Jahre ausweiten. Je nachdem, wie groß du denken magst! Hauptsache, du traust dich, groß zu denken. Groß zu träumen.

Schritt 5: Trau dich und leg los

Stell dir folgende Frage:

Was dauert 5min, bringt mich aber deinem Ziel ein Stück näher?

- Vielleicht bedeutet das, dass du dir ein Buch zu dem Thema bestellst
- Oder dass du einer Person eine Nachricht schreibst und um Rat fragst.
- Vielleicht bedeutet das auch herauszufinden, ob mein Coaching für dich das Richtige sein kann und du vereinbarst ein kostenloses Kennenlerngespräch mit mir?

<https://calendly.com/shemotion-coaching/isabelle>



LEBENSWEG FINDEN

5 EINFACHE SCHRITTE

Notizen

