

Prof. Dr. Jörg Knoblauch & Michael T. Wurster

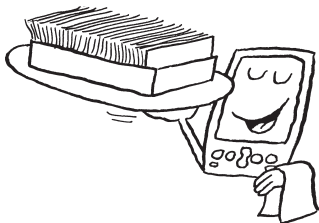


Dem Leben Richtung geben

Mit Illustrationen
von Werner Tiki
Küstenmacher

Impulse, die Ihr
Leben aufmöbeln!

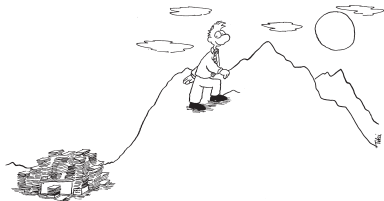
Das Abenteuer beginnt!



**Sie halten jetzt einen Stapel Karten
in den Händen. Es gibt drei
Möglichkeiten, diese Karten
durchzuarbeiten:**

**Alleine, mit Freunden als Gruppe
oder mit einem Mentor.**

Alleine in der Stille



Indem Sie das Hamsterrad des Alltags bewusst verlassen und sich an einen stillen Ort zurückziehen finden Sie oftmals geniale Antworten auf viele große Fragen. Zudem bekommen Sie dadurch eine ganz andere Perspektive auf Ihr Leben!

Mit Freunden als Gruppe



In der Gruppe kann dieses Coaching seinen ganz eigenen Zauber entfalten. Als Team können Sie sich gegenseitig inspirieren und unterstützen. Wir empfehlen allerdings dabei eine Person zum „Moderator“ zu machen.

Mit einem Mentor



Ein erfahrener Mentor kann Sie durch die einzelnen Karten führen und Ihnen dabei helfen sich zu der besten Version Ihrer selbst zu entwickeln. Was bislang nur den großen Stars vorbehalten war dürfte zukünftig auch einer breiten Masse zu Gute kommen ...

Schriftlichkeit bringt gedankliche Klarheit



**Generell sollten Sie alle Workshops
immer handschriftlich machen!
Am besten verwenden Sie dazu
ein schönes Notizbuch, das Ihren
Gedanken einen angemessenen
Rahmen gibt.**

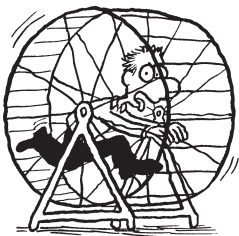
Theoretisch könnten Sie die
entsprechenden Karten sogar immer
gleich dazu „reinkleben“.

Rechtlicher Hinweis



Die Redakteure bzw. das Entwickler-
Team dieser Sammelkarten
übernehmen keine juristische
Gewähr für die Informationen aus
diesem Coaching-Programm.
Haftungsansprüche sind
grundsätzlich ausgeschlossen.

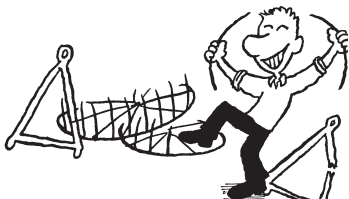
Alle Fragen dienen der Inspiration
und sollen dabei helfen, den roten
Faden im Leben zu entdecken.



Kapitel 1:

Der gewohnte Alltag

Der gewohnte Alltag

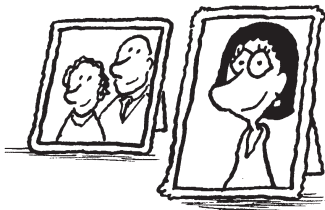


Verlassen Sie Ihr Hamsterrad und finden Sie heraus, welche Kräfte in Ihnen schlummern.

In diesem Kapitel geht es darum, Ihre Vergangenheit zu reflektieren. Auf diese Weise wird es Ihnen erheblich leichter fallen, Ihren derzeitigen Alltag besser zu verstehen. Zudem werden Sie dadurch ganz nebenbei herausfinden, welche Potenziale in Ihnen schlummern.



Familiäres Erbe



**Machen Sie eine Tabelle, in der Sie
Begabungen & Fähigkeiten Ihrer
Familie eintragen.**

Was konnten Ihre Großmutter, Ihr
Großvater, Ihre Mutter, Ihr Vater, ...
besonders gut? Was davon erkennen
Sie in sich selbst wieder?



Familiäres Erbe

(Beispielhaft)

Person	Fähigkeiten, Begabungen, Persönlichkeitsmerkmale
Großvater (väterlicherseits)	Aktiv in zahlreichen Vereinen
Großmutter (väterlicherseits)	Sehr empathisch
Großvater (mütterlicherseits)	Künstler, konnte sehr gut malen
Großmutter (mütterlicherseits)	Sehr musikalisch
Vater	Großer Geschäftsmann
Mutter	Gute Köchin
...	...



Die erste Erfolgs-Story



**Was war Ihr erstes
Erfolgs-Erlebnis in der Kindheit,
an das Sie sich noch ganz konkret
erinnern können?**



Elternhaus & Erziehung



**Wie beurteilen Sie Ihr Elternhaus
und Ihre Erziehung?**

**Was haben Sie Ihren Eltern
alles zu verdanken?**



Die Wirkung von Geschwistern



**Das wievielte Kind in der Familie
waren Sie? Welche Wirkung
hatte das auf Sie?**

**Und wie haben Ihre Geschwister
Sie geprägt?**



Das elterliche Vorbild



**Wer von beiden Eltern dominierte
und welchen Einfluss hatte
das auf Ihr Leben?**

**Was ist Ihnen davon besonders in
Erinnerung geblieben?**



Die Rolle der Familie



Wie war Ihre Familie insgesamt?

Harmonisch, disharmonisch, gab es
einen gewissen Zusammenhalt?

Welche Rolle spielt die Familie deshalb heute für Sie?



Die Heimat



**Welchen Einfluss hat Ihr
Heimatort und Ihre Heimat-Region
auf Ihr Leben?**

Was liebten Sie daran? Was störte Sie?
Welche Gründe gab es eventuell,
um Ihre Heimat zu verlassen?



Definition: Heimat



**Was bedeutet eigentlich das Wort
„Heimat“ für Sie?**



Der Glaube



**In welchem Glauben wurden Sie
erzogen? Was bedeutet
Ihnen das heute?**

**Und welche Erlebnisse haben Ihren
Glauben vielleicht geprägt oder
auf die Probe gestellt?**



Kulturelle Impulse



Welche kulturellen Faktoren spielten bisher in Ihrem Leben eine Rolle?

Wie groß ist Ihr Interesse für Musik und Kunst? Was haben Sie bereits ausprobiert? Was waren die Ergebnisse bzw. Erfolge?



Ihre Idole

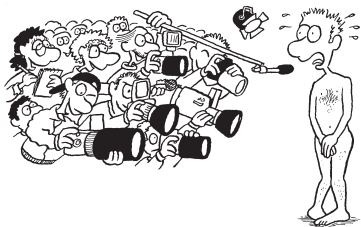


**Welche Persönlichkeiten aus
Wirtschaft, Politik, Kultur, Sport usw.
inspirieren Sie?**

**Warum schätzen Sie diese Idole?
Welchen Einfluss hatten diese Personen
auf Ihre Entwicklung?**



Ihr Leben als TV-Serie (Teil 1)



**Angenommen Ihr Leben wäre eine
TV-Serie ... Wie wäre der passende
Name bzw. Titel dieser Serie?**

**In welchem Genre würden Sie die Serie
einordnen? Welcher Song wäre die
perfekte Titel-Melodie?**



Ihr Leben als TV-Serie (Teil 2)



Viele TV-Serien beginnen stets mit den Worten „**Was bisher geschah ...**“ Auf diese Weise werden die wichtigsten bisherigen Ereignisse zusammengefasst.

Wie würde diese Zusammenfassung bei Ihnen aktuell aussehen?



Ihr Leben als TV-Serie (Teil 3)

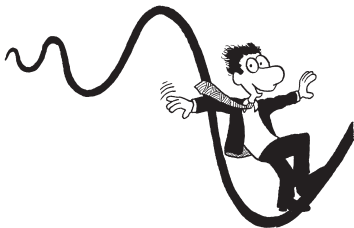


**Welche Personen würden Sie
in Ihrer „TV-Serie“ zu den
Haupt-Charakteren zählen?
Warum?**

**Wer könnte zukünftig noch besonders
wichtig werden? Weshalb?**



Ihre Lebenskurve

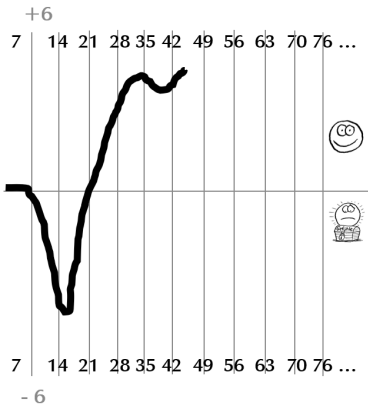


Machen Sie einen Zeitstrahl und versuchen Sie, Ihr ganzes Leben als eine Kurve zu zeichnen.

Was waren Höhepunkte, Tiefpunkte und Wendepunkte? Und: In welche Richtung bewegen Sie sich momentan?



Ihre Lebenskurve (Beispielhaft)





Das Leben in Kapiteln



Alle sieben Jahre vollziehen sich besondere Entwicklungen im Leben und Sie beginnen immer wieder ein neues Kapitel.

Denken Sie mal nach:

Wie lauten die Überschriften Ihrer bisherigen Kapitel? Tragen Sie diese in Ihre Lebenskurve ein.



Ihr Ausbildungs-Weg



Machen Sie eine Tabelle, die Ihren Bildungs-Weg dokumentiert.

Legen Sie dazu vier Spalten an, und verwenden Sie diese Überschriften:

- (1) Datum, (2) Bildungs-Maßnahme,
(3) Erworbene Kompetenzen/Abschlüsse/
Titel, (4) Bemerkung.



Ihr Ausbildungsweg (Beispielhaft)

Datum	Bildungs- Maßnahmen	Erworbene Kompetenzen, Abschlüsse, Titel	Bemerkung
1998- 2007	Gymnasium	Abitur	Mit Aus- zeichnung
2005- 2007	Selbst- Studium Photoshop	Grafikdesign	Flyer für Verein gestaltet
...	...	...	...



Lieblings-Bücher Ihrer Kindheit



**Was haben Sie als Kind
gerne gelesen?**

**Was hat Sie an diesen Büchern
besonders inspiriert?**



Prägende Bücher



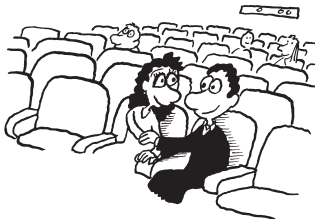
**Was waren die prägendsten Bücher,
die Sie gelesen haben?**

**Wie haben diese Ihr
Denken beeinflusst?**

Ganz klar: Zeigen Sie uns Ihre
Bücher-Sammlung und wir sagen
Ihnen, wer Sie sind.



Prägende Filme



Was sind Ihre Lieblings-Filme?

Mit welchen Film-Charakteren können
Sie sich identifizieren?

Was hat Sie an diesen Charakteren
besonders beeindruckt?



Prägende Worte & Reden



Welche Worte und Reden haben Sie beeinflusst? Was hat Sie dabei inspiriert?

An welche Ansprachen, Gespräche, YouTube-Clips, Vorlesungen, Seminare, Vorträge oder Predigten erinnern Sie sich?



Prägende Träume



Gibt es Träume, die so intensiv waren, dass Sie sich noch heute daran erinnern?

Was hatte Sie dabei besonders beeindruckt?

Für einige Menschen sind Tag- oder Nachtträume eine wichtige Motivations-Quelle.



Ihre größten Leidenschaften



**Welche Tätigkeiten führen Sie
immer wieder leidenschaftlich
gerne aus?**

Machen Sie dann eine Tabelle mit
folgenden Spalten: Name der Tätigkeit,
Umfeld, Warum?,
Wie kann ich das öfter haben?



Ihre größten Leidenschaften (Beispielhaft)

Tätigkeit	Umfeld	Warum?	Wie kann ich das öfter haben?
Dekorieren	Zuhause	Besseres Lebensgefühl	Instagram-Profil über Deko anlegen
Kochen	Zuhause	Gesunde Ernährung	Rezepte auf YouTube suchen oder einen Kochkurs belegen
...	...	...	...



Persönlichkeit entdecken (Teil 1)



**Würden Sie sich eher
als extrovertiert oder
introvertiert einschätzen?**

Extrovertierte Menschen lieben es, im Mittelpunkt des Geschehens zu stehen. Introvertierte Menschen bevorzugen es eher, im Hintergrund zu bleiben.



Persönlichkeit entdecken (Teil 2)

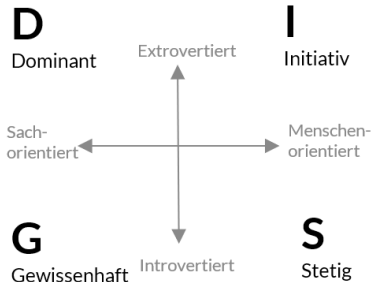


**Sind Sie eher sachorientiert
oder menschenorientiert?**

Sachorientierte Personen können
sich bestens auf bestehende Aufgaben
fokussieren. Wohingegen
menschenorientierte Personen
vor allem die Beziehungs-Ebene
wahrnehmen.



Persönlichkeit entdecken (Teil 3)



Wo würden Sie sich einordnen?

Setzen Sie ein X an die
entsprechende Stelle.



Dominante Personen und ihre Stärken



**Ergebnisorientiert, entscheidungsfreudig,
liebt Herausforderungen, unabhängig,
bringt Dinge ins Rollen,
managt Probleme und Unruhen.**



Dominante Personen und ihre Schwächen



Ungeduldig, kontaktarm, schlechter Zuhörer, Entscheidungen eventuell vorschnell, schwieriger Team-Mitarbeiter, stellt zu hohe Anforderungen an andere und übersieht gelegentlich Risiken.



Das beste Umfeld für dominante Menschen



Große Projekte und Herausforderungen,
selbstständiges Arbeiten,
Entscheidungsfreiheit, möglichst
wenig Kontrolle und wenig
Detail-Arbeit. Klare Ziele
sollten im Vordergrund stehen.



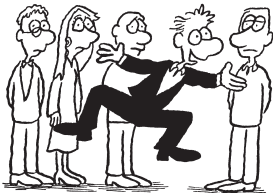
Initiative Personen und ihre Stärken



Knüpft gerne Kontakte, verbreitet Optimismus und Begeisterung, kann das Leben genießen, kommuniziert exzellent und gerne. Diese Menschen schaffen eine motivierende Atmosphäre und ermöglichen eine offene Kommunikation.



Initiative Personen und ihre Schwächen



Abhängig von Anerkennung,
unorganisiert, scheut Konfrontation,
führt Angefangenes nicht zu Ende,
redet zu viel, kann schlecht allein sein
und achtet nicht auf Genauigkeit.



Das beste Umfeld für initiative Menschen



Abwechslungsreiche Aufgaben, Kontakt
zu verschiedenen Menschen,
Zeit-Fenster, um das Leben bewusst zu
genießen, flexible Bedingungen,
idealerweise wenig Detail-Arbeit,
Plattform für Kommunikation und
öffentliche Anerkennung.



Stetige Personen und ihre Stärken



Schafft Harmonie, guter Teamarbeiter,
kann sehr gut zuhören, ist stets loyal,
trägt in hohem Maße zu einem stabilen
Umfeld bei, kann spezialisierte Arbeiten
präzise ausführen und ist oftmals
ein regelrechtes Arbeitstier.



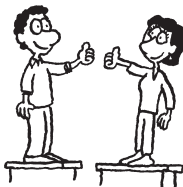
Stetige Personen und ihre Schwächen



Oftmals unentschlossen und defensiv.
Veränderungen gegenüber häufig sehr
kritisch. Es fällt diesen Menschen schwer,
„Nein“ zu sagen und sie versuchen,
Auseinandersetzungen lieber aus dem
Weg zu gehen. Die eigenen Wünsche
werden oft zu schnell in den
Hintergrund gerückt.



Das beste Umfeld für stetige Menschen



Stabiles und sicheres Umfeld.
Veränderungen am besten nur
im Notfall und mit ausreichend
Vorbereitungszeit gekoppelt.
Klar definierte Erwartungen und ein
harmonisches Umfeld. Gutes Teamwork
und menschliche Beziehungen
sind von großer Bedeutung.



Gewissenhafte Personen und ihre Stärken



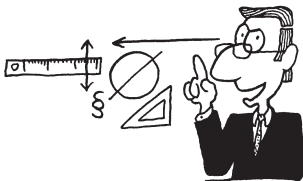
Beeindruckender Blick für Details und Qualität. Geborener Kritiker, der gerne hinterfragt.

Sind die Spielregeln und Normen erst einmal verinnerlicht müssen diese exakt eingehalten werden. Prozesse müssen genau wie definiert abgewickelt werden.

Dadurch bringen diese Menschen Projekte zur erfolgreichen Landung.



Gewissenhafte Personen und ihre Schwächen



Großer Hang zum Perfektionismus.
Dies führt gelegentlich dazu,
dass diese Personen sich in
Details verlieren können.

Große Entscheidungen werden unter
Umständen zu langsam getroffen.
Manchmal wird ein Beobachter-Posten
bevorzugt, was zu fehlenden
Handlungen führen kann.



Das beste Umfeld für gewissenhafte Menschen



Erwartungen und Regeln müssen klar definiert sein. Veränderungen müssen genauestens begründet werden, da gewissenhafte Menschen im Normalfall wenig Flexibilität bieten.

Chancen für Rückfragen sind von großer Bedeutung für gewissenhafte Personen. Idealerweise Aufgaben, die Genauigkeit erfordern.



Das nächste Bewerbungsgespräch



Übrigens: All die Hinweise zu den Stärken und Schwächen Ihrer Persönlichkeits-Struktur können Sie natürlich auch im nächsten Job-Interview einfließen lassen.



Die eigenen Werte



Was sind Ihre persönlichen Werte?

Definieren Sie Ihre Top 5 bzw. Top 10 Werte. Die nachfolgende Lektionskarte bietet Ihnen beispielhafte Werte als Inspiration.

Anschließend folgen zwei Karten, in denen Sie Ihre Werte dann final eintragen können.



Wertekatalog (Beispielhaft)



Achtsamkeit, Anerkennung,
Aufrichtigkeit, Barmherzigkeit,
Begeisterung, Beherrschung,
Bodenständigkeit, Dankbarkeit, Disziplin,
Effektivität, Ehre, Ehrgeiz, Ehrlichkeit,
Engagement, Entschlossenheit, Erfolg,
Erlösung, Exzellenz, Fairness, Fantasie,
Freiheit, Freundschaft, Fröhlichkeit,
Geduld, Gelassenheit, Gemeinschaft,
Gerechtigkeit, ... **Gerne können Sie diese
Liste beliebig ergänzen.**



Die eigenen Top 10 Werte

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



Die eigenen Top 5 Werte

1.

2.

3.

4.

5.

(Um sich immer an Ihre Top 5 Werte zu erinnern, sollten Sie diese Karte in Ihrem Geldbeutel aufbewahren.)



Ihre Werte als Kompass



Nun kennen Sie Ihre wichtigsten Werte. Was bedeuten diese für Sie im Alltag?

Wie könnten diese Ihnen dabei helfen, wichtige Entscheidungen zu treffen?



Kapitel 2:

Der Ruf zum Abenteuer

Der Ruf zum Abenteuer



Filmhelden beginnen ihre Reise zumeist erst, nachdem sie den „Ruf zum Abenteuer“ hören. In diesem Moment realisieren sie, was ihre wahre Bestimmung ist ...

Im echten Leben sehnen sich die meisten Menschen vermutlich nach genau diesem Ruf:
Welche Abenteuer warten auf mich?
Welche Ziele sind die richtigen? Und wie werden meine größten Wünsche Wirklichkeit? Um diese und weitere Fragen geht es jetzt.



Wunschliste



Schreiben Sie alles auf, was Sie einmal machen, erreichen, erleben oder besitzen wollen.

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und schreiben Sie alle Gedanken dazu detailliert auf. Die nächsten drei Karten dienen der Inspiration.



Wunschliste (Inspiration 1)



Haus mit Garten?



Studium?



Weltreise?



Neue Einrichtung?



Wunschliste (Inspiration 2)



Haustier holen?



Wunschfigur erreichen?



Cabrio oder
Sportwagen kaufen?



Marathon laufen?



Wunschliste (Inspiration 3)



Zeichnen lernen?



Abenteuer-Reise?



Sprachkurs?



Millionär sein?



Wünsche analysieren



Legen Sie für die Wunschanalyse eine Tabelle mit zwei Spalten an:

In der ersten Spalte listen Sie alle Wünsche, die Sie eben gesammelt haben. Die zweite Spalte hinterfragt das WARUM hinter dem Wunsch.



Wünsche analysieren (Beispielhaft)

Wunsch	Warum?
Millionär sein	Unabhängigkeit von anderen. / Privileg, Luxus zu genießen.
...	...



Wünsche im Wettstreit



Jetzt wo Sie Ihre Wünsche etwas besser kennen, geht es darum herauszufinden, was Ihr sehnlichster Wunsch ist.

Wie im Sport duellieren sich dazu alle Wünsche der Reihe nach in Viertelfinale, Halbfinale und Finale.

Bei jedem Duell kommt immer nur ein Wunsch weiter! Die nächste Karte visualisiert diese Übung nochmals.



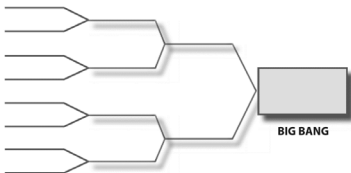
Wünsche im Wettstreit

Viertelfinale

Halbfinale

Finale

Sieger



Am Ende kommt es zum BIG BANG!

Hier steht dann Ihr sehnlichster Wunsch.

Er ist der Gewinner des Wettstreits.

Und wenn Sie wollen, dass dieser Wunsch
möglichst schnell wahr wird,
sollten Sie diesen fokussieren!

(Illus. der Wettkampf-Darstellung: tempus GmbH)



Die magische Lampe

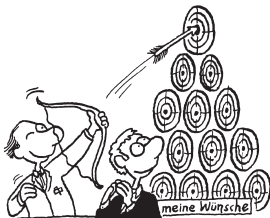


Den Workshop „Wünsche im Wettstreit“ können Sie alternativ auch vereinfachen. Angenommen Sie finden eine magische Lampe mit einem Flaschengeist ...

Wie lauten Ihre drei Wünsche, die der Geist Ihnen erfüllen soll?



Fokus



**Durch den Fokus auf Ihre wichtigsten
Wünsche steigert sich deren
Realisierungs-Chance enorm.**

**Vor allem dann, wenn Sie Ihren größten
Wunsch kennen und priorisieren!**



Wünsche clustern

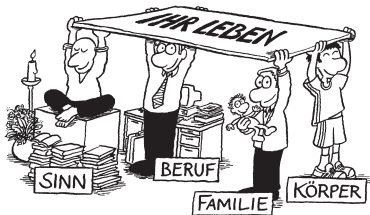


Doch bevor Sie wirksam fokussieren können, müssen wir Ihre Wünsche ein letztes Mal strukturieren.

Ordnen Sie deshalb alle einzelnen Wünsche aus dem Wettstreit tabellarisch zu Ihren jeweiligen Lebensbereichen. Die nächste Karte liefert Ihnen Vorschläge für typische Lebensbereiche.



Typische Lebensbereiche



**Familie, Beruf, Körper
(bzw. Gesundheit), Finanzen,
Freunde, Geist, Gesellschaft,
Persönlichkeit, Sinn, Glaube, ...**

Diese Bereiche sind beispielhaft.
Es kann gut sein, dass Ihnen weitere
oder alternative einfallen.



Finden Sie Ihre Balance

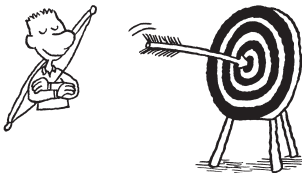


**Im Zuge einer gesunden
Lebensführung empfehlen wir Ihnen
auf jeden Fall Wunschvorstellungen
für Körper, Beruf, Familie
und Sinn zu definieren.**

**Wie sehen Sie sich selbst in der Zukunft?
Wie möchten Sie sich entwickeln?**



Machen Sie aus Wünschen klare Ziele

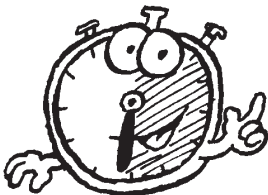


**Ziele müssen messbar
und machbar sein.**

Im Folgenden werden Sie genau erfahren,
was dies konkret bedeutet.



Messbare Ziele



Ist die Erreichung Ihres Zieles messbar? Schließlich wollen Sie ein Ziel und keine Absichtserklärung.

Also was wollen Sie bis wann erreichen?



Beispiel „messbar“



Wunsch: „Ich möchte schlank sein.“

**Ziel: „Heute in einem halben Jahr
habe ich insgesamt X kg
Gewicht abgenommen.“**

Alternativ können Sie auch mit dem BMI-Wert arbeiten. Im Wesentlichen geht es einfach darum präzise zu definieren, was zu welchem Zeitpunkt erreicht sein muss.



Machbare Ziele



Ist die Erreichung Ihres Zieles machbar? Was bringen die besten messbaren Ziele, wenn sie in Wirklichkeit unerreichbar sind.

Haben Sie die nötigen Erfahrungen, Mittel, Möglichkeiten und Kontakte, um das Ziel zu erreichen?



Beispiel „machbar“



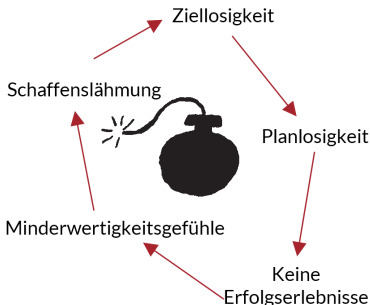
Wunsch: „Ich möchte schlank sein.“

**Ziel: „Heute in einem Monat
habe ich insgesamt 20 kg Gewicht
abgenommen und wiege
damit dann nur noch 70 kg.“**

Ist das Ziel realistisch? Wie ist die
aktuelle Situation? Schützen Sie sich vor
unerreichbaren Zielen, die am Ende
nur für Frustrationserlebnisse sorgen.



Die menschliche Grundstruktur (Negativspirale)



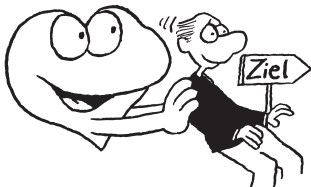


Die menschliche Grundstruktur (Positivspirale)





Verwandeln Sie jetzt Ihre Wünsche in Ziele



**Formulieren Sie alle Wünsche,
die Sie bereits gesammelt haben,
in eindeutige Ziele um.**

**Wichtig: Prüfen Sie bei jedem einzelnen
Ziel ob dieses wirklich messbar
und machbar ist. Schließlich ist es
nur dann ein klares Ziel!**



Das große Big-Picture



Sobald Sie für jeden Ihrer definierten Lebensbereiche mindestens ein klares Ziel haben, verfügen Sie plötzlich über ein erstes großes Big-Picture!

Dieses strahlende Big-Picture nennen wir auch Zielfoto, Vision oder Leitbild.



Die Kraft eines Leitbildes



Ein inneres Leitbild kann ein strahlender Stern sein, der Ihnen auch in den dunkelsten Stunden die Richtung weist.

Das bedeutet: Ein erfolgreiches, erfülltes und glückliches Leben ist nicht die Summe zufälliger Entwicklungen, sondern ein Spiegel der inneren Welt des Menschen.



Auf die Vision kommt's an.



Ich behaue
einen Stein.



Ich arbeite
an einem
Spitzbogen-
fenster.



Ich baue eine Kathedrale!





Auf die Vision kommt es an

Die Kraft, die von einer Vision ausgehen kann ist enorm. Die Tiki-Illustration der vorherigen Karte verdeutlicht dies:

Drei Bauarbeiter verfolgen abstrakt betrachtet die gleiche Tätigkeit. Alle behauen einen Stein. Doch während die ersten beiden Arbeiter unmotiviert und erschöpft wirken, scheint der dritte Mann von einer großen Vorfreude erfasst zu sein. Dieser dritte Mann hat den Sinn seiner Bemühungen verstanden.

Dadurch ist er wesentlich leistungsfähiger und könnte auch Durststrecken besser überwinden. Dies führt uns zu einer weiteren Frage: An was wollen Sie mit Ihrem Leben bauen?
Was ist Ihre „Kathedrale“?



Ihr 85. Geburtstag



**Stellen Sie sich vor es wäre
Ihr 85. Geburtstag.
Alle Ihre Liebsten sind gekommen.
Jeder hält eine Rede auf Sie.
Was würden diese sagen?**

Welche Aussagen würden Sie sich
wünschen? Was würde die Person sagen,
wenn sie ehrlich ist?



Ihr 85. Geburtstag (Beispielhaft)

Person	Zielfoto: Welche Aussage würden Sie sich wünschen?	Was würde die Person sagen, wenn sie ehrlich ist?
(Ehe-)Partner	...	...
Ältestes Kind	...	...
Bester Freund	...	...
Ehem. Chef	...	...
...	...	...



Zeichnen Sie ein Bild von Ihrer Vision



**Richtig gelesen:
Zeichnen Sie Ihre Vision und
visualisieren Sie damit Ihr
persönliches Zielfoto.**

**Gehen Sie dabei auf all Ihre Ziele
und Träume ein.**

Sie müssen kein Talent im Zeichnen
besitzen. Es reichen Skizzen, die Sie im
Zweifel natürlich beschriften dürfen.



Die Foto-Story Ihres Lebens



**Nehmen Sie Ihr Notizbuch
und kleben Sie Fotos ein,
die Sie hinsichtlich Ihrer
Zukunft inspirieren.**

Wählen Sie dabei Bilder aus,
die Ihre Zukunft treffend visualisieren
und ergänzen Sie diese mit Bemerkungen.
Alternativ können Sie auch eine
PowerPoint-Präsentation machen.



Moodboard Ihrer Vision



Um Ihre Vision zu visualisieren können Sie sich auch eine Collage mit Bildern und motivierenden Sprüchen an der Wand gestalten.

Einrichter nennen eine solche Visualisierung übrigens Moodboard. Der große Vorteil: Diese Visualisierung erinnert Sie jeden Tag an Ihre Ziele und Träume.



Ihre geheime Mission



**Ein Agent ist oft in einer
geheimen Mission unterwegs.
Auch Sie haben eine Mission.
Deshalb stellen wir uns jetzt der
Frage, wozu Sie „geschickt“ sind.**

**Und zwar im doppelten Sinne des Wortes!
Wir führen jetzt Ihre Träume,
Wünsche, Ziele, Vision, Fähigkeiten
und Werte zusammen,
um Ihre Mission zu entdecken.**



Von der Mission zur Lebensplanung



**Basierend auf Ihrer Mission
können Sie Ihre komplette
Lebensplanung entwerfen.
Ein wichtiger Impulsgeber dafür
wird Ihr Mission Statement bzw.
Lebensmotto sein. Genau dieses
werden wir jetzt mit den nächsten
Karten ausarbeiten.**



Definition Mission Statement



Ihr Mission Statement ist der Versuch, Ihre Visionen und Werte in einem übergreifenden Kernsatz auf den Punkt zu bringen.

Dieser Kernsatz wird Sie in der Lebensplanung und Zeitplanung leiten. Zusätzlich wird er Ihnen Orientierung und Motivation liefern.
Selbst in den dunkelsten Stunden ...



Entwicklung Ihres Mission Statements



Schreiben Sie auf, was Sie mit Ihrem Leben erreichen oder bewirken möchten. Welchen Nutzen könnten Sie damit für andere schaffen?

Als Anregung folgen nun eine Reihe inspirierender Fragen. Denken Sie beim Antworten immer an Ihre Werte und Ihr Zielfoto. Diese dienen als Ihr Kompass.



Wovon träumen Sie?



**Wenn Sie manchmal in einem
Tagtraum versinken ... wie stellen
Sie sich Ihr Leben dann so vor?**



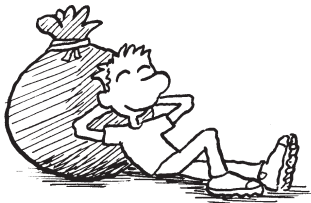
Misserfolg ausgeschlossen



**Angenommen Sie hätten mit dem,
was Sie vor haben auf jeden Fall
Erfolg ... was würde dann passieren?**



Zeit & Geld



**Angenommen Zeit und Geld würden
keine Rolle spielen ...
was würden Sie dann jetzt am
liebsten machen?**



Auf Sinn-Suche

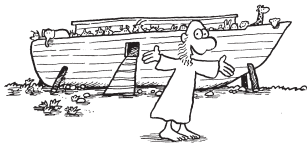


Was gibt Ihrem Leben einen tieferen Sinn? Welche Bedeutung hat diese Frage für Sie?

Auf diese Frage gibt es scheinbar unendlich viele mögliche Antworten.
Je nachdem, wen Sie fragen ...



Beruflicher Mehrwert



**Welche Fähigkeiten bzw.
Tätigkeiten aus Ihrem Berufsleben
bilden für andere einen Mehrwert?**

Wie könnten Ihre beruflichen Skills die
Welt zu einem besseren Ort machen?



Persönlicher Mehrwert



Welche Fähigkeiten bzw. Tätigkeiten aus Ihrem Privatleben bilden für andere einen Mehrwert?

Wie könnten Skills, die Sie in Ihrer Freizeit nutzen die Welt zu einem besseren Ort machen?



Shooting-Star



Angenommen in der Zukunft schaffen Sie es ganz groß auf die Titelseiten der bundesweiten Presselandschaft: Was wären die Headlines in der Medienwelt?

**Wofür soll man Ihren Namen feiern?
Was wären Ihre Wünsche dabei?**



Worauf es beim Mission Statement ankommt



Ein gutes Mission Statement sollte die folgenden fünf Kriterien erfüllen:

1. Persönlich!
2. Positiv!
3. Verfasst in der Gegenwartsform!
4. Visualisierbar!
5. Emotional!



Beispiel Mission Statement Prof. Dr. Jörg Knoblauch



**„Work hard, pray hard and
give people vision.“**

(Bücher schreiben, Seminare durchführen,
aber auch für andere da sein, wo immer ein
ermutigendes Wort hilfreich ist.)



Beispiel Mission Statement Michael T. Wurster



**„Die Helden-Reise hat
bereits begonnen ...“**

(Ähnlich wie Filmhelden jeden
Tag für das Happy End kämpfen.
Dabei stets an sich selbst glauben und
für andere jederzeit voll eintreten.)



Lassen Sie sich Zeit

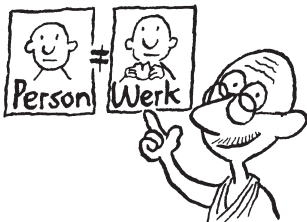


Vielen fällt es nicht leicht ihr Mission Statement auf Anhieb zu entdecken. So etwas braucht einfach seine Zeit.

Setzen Sie sich also nicht unter Druck. Ihr Mission Statement wird im Laufe der Jahre immer konkreter. Und falls Ihnen der Begriff Mission Statement nicht so recht gefällt, nennen Sie es einfach Ihre Bestimmung ...



Ein Lebenswerk entsteht



Lassen Sie sich von den Impulsen aus diesem Kapitel leiten: Mit jedem Projekt, das Sie zukünftig meistern, werden Sie Ihr persönliches Wachstum vorantreiben!

Auf diese Weise können Sie im Lauf der Zeit Ihr persönliches „Lebenswerk“ erschaffen.



Zielfoto in einem Satz



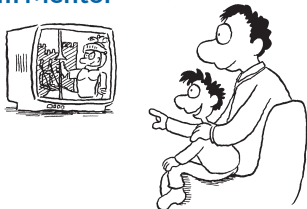
Damit Sie sich selbst noch stärker motivieren, empfehlen wir Ihnen, dass Sie Ihr Zielfoto abschließend in einem Satz zusammenfassen.



Kapitel 3:

Die Begegnung mit dem Mentor

Die Begegnung mit dem Mentor



**In vielen Filmen sind es Mentoren,
die dem Helden dabei helfen,
über sich hinauszuwachsen.
Dies gelingt auch im realen Leben ...**

In diesem Kapitel werden Sie erfahren,
wie Mentoren Ihnen ganz neue Wege
eröffnen können und Ihre
persönliche Entwicklung fördern.
Zudem erklären wir Ihnen,
wie Sie vermutlich bald
Ihren Mentor treffen werden ...



Was ist ein Mentor?



Ein Mentor ist ein erfahrener Ratgeber, der die Entwicklung einer Person fürsorglich unterstützt.

Die von dem Mentor ausgewählte Person nennt man dann **Protegé**, **Mentee** oder **Schützling**. Der Begriff **Mentor** stammt übrigens aus der griechischen Mythologie.



Was bietet ein Mentor?



Ratschläge bei wichtigen Entscheidungen,
fachliches Feedback und Reflexion des
eigenen Verhaltens, Unterstützung
beim Erreichen der Ziele des Protegés,
backstage-Einblicke hinter die Kulissen,
Sicherheit und Selbstvertrauen,
Schulungen und Coaching
sowie wertvolle Kontakte.



Auserwählt sein!

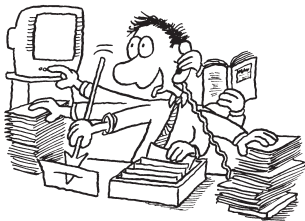


**In Filmen scheint es oftmals so,
als wären Helden von Mentoren
auserwählt worden.**

Das liegt daran, dass der Mentor das
Potenzial im Helden erkennt und
deshalb dessen Entwicklung fördert.
Wenn Sie also einen Mentor möchten,
müssen Sie sich dafür qualifizieren!



Die Abschlussarbeit



**Wenn Sie Ihre Abschlussarbeit
im Studium mit einer exzellenten
Note bestehen, haben Sie
Ihrem Professor Ihren
fachlichen Wert bewiesen.**

Sprechen Sie anschließend mit Ihrem
Professor. Vielleicht ist er bereit, Ihnen
Tipps zu geben und Sie zu fördern ...



Soziales Engagement



**Treten Sie einem Verein bei.
Oder engagieren Sie sich bei einer
Arbeitsgruppe in Ihrer Gemeinde.**

Indem Sie sich aktiv engagieren
und gute Ergebnisse erzielen,
können Sie andere Helfer dafür
begeistern, Ihre Entwicklung zu
unterstützen. Und nebenbei fangen
Sie an, die Welt besser zu machen!
Zudem können gemeinsame
Werte verbinden.



Mentor als Teil des Deals

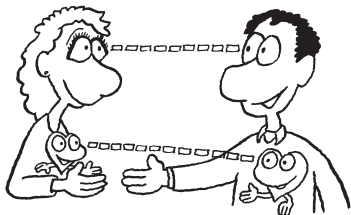


**In jedem Bewerbungsgespräch
wird ebenfalls Ihr Wert geprüft.
Wenn Sie hier überzeugen,
können Sie einen Mentor
zu Ihrer Bedingung machen!**

Lassen Sie das Pokern um ein hohes
Gehalt weg und machen Sie stattdessen
den Mentor zu Ihrer Bedingung.
Dieser soll Sie dann einarbeiten und
Ihre Karriere-Entwicklung fördern.



Keine Angst vor Idolen



Haben Sie keine Angst vor Idolen oder hohen Tieren. Versuchen Sie mit Ihren Vorbildern in Kontakt zu treten.

Machen Sie sich vertraut mit der Biografie Ihrer Vorbilder und versuchen Sie die gezielte Vernetzung. Sobald sich der Kontakt ergibt können Sie ja vorsichtig anfragen, ob die Ziel-Person Sie vielleicht als Mentor fördern könnte ...



Das WARUM klären



Die mit Abstand wichtigste Frage ist natürlich: „Warum soll der Mentor sich für Sie einsetzen?“

Welchen Mehrwert könnten Sie dem Mentor bieten? Inwiefern könnte Ihr Mentor von Ihnen sofort profitieren? Welche Leistungen könnten Sie Ihrem Mentor bieten? Welche Ergebnisse sind zu erwarten? Gibt es Referenzen?



Wer könnte ...



Werfen Sie einen Blick auf Ihre Lebensbereiche. Inwiefern könnten hier Mentoren dabei helfen, Ihren Zielen näherzukommen?

Wer aus Ihrem Netzwerk könnte als Mentor in Frage kommen? Und was könnten Sie diesen Mentoren bieten?



Der beste Ratschlag



Nicht nur „offizielle Mentoren“ bringen uns weiter. Auch ein guter Ratschlag kann uns voranbringen.

Daher:

**Was war der beste Ratschlag,
den Sie in Ihrem Leben
bekommen haben?**

**Von wem kam der Ratschlag? Wie haben
Sie diesen umgesetzt? Was ist passiert?**



Kapitel 4:

Das Überschreiten der Schwelle

Das Überschreiten der Schwelle



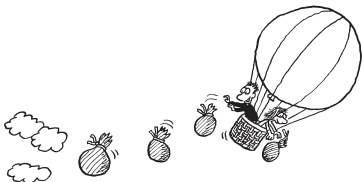
**Viele Helden zweifeln anfangs
an sich selbst. Auch wenn das Ziel
noch so klar scheint, so sind
es oft verschiedene Blockaden
die den Held spürbar ausbremsen ...**

Bevor Sie richtig Vollgas geben können,
müssen Sie verstehen, wie es gelingt,
Durchbrüche zu erzielen.

In diesem Kapitel lernen Sie deshalb,
welche Kräfte gegen Sie wirken
können und wie Sie diese
erfolgreich überwinden ...



Lebensqualität durch Vergebung



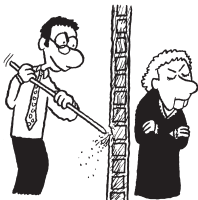
**Viele Konflikte können uns
schwer belasten und spürbar
herunterziehen ...**

Schleppen Sie deshalb keine unnötigen
Altlasten mit sich herum!

Versuchen Sie, anderen zu vergeben,
um selbst inneren Frieden schließen zu
können. So vermeiden Sie, dass Ihr
Kopfkino Ihnen ablenkende Filme
in Dauerschleife zeigt.



Lebensblockaden entdecken



Was sind Dinge, Beziehungen und Vorfälle in Ihrem Leben, die einer Aufarbeitung bedürfen?

Gibt es Streitereien, die ohnehin schon viel zu lange gingen?



Lebensblockaden auflösen



**Welche Maßnahmen fallen Ihnen
ein, um Konflikte aufzulösen
und Versöhnung zu erzielen?**

Machen Sie dazu am besten eine
Tabelle und setzen Sie Termine.



Effizienz durch Ordnung



Indem Sie überall konsequent ausmisten und dauerhaft Ordnung schaffen, steigern Sie Ihre Effizienz.

Man sagt Ihr Schreibtisch ist eine Projektion der Gedanken in Ihrem Kopf. Dies gilt umso mehr für Ihren gesamten Arbeitsplatz und Ihr Zuhause! Also sorgen Sie für Ordnung, um den Fokus fürs Wesentliche nicht zu verlieren.



Die Welt auf Fotos

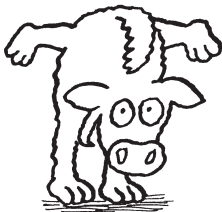


Machen Sie Fotos von Ihrem Arbeitsplatz und Ihrem Zuhause.

Anschließend betrachten Sie diese Bilder und fragen sich: Kann ich mich in diesem Umfeld wohlfühlen? Kann ich hier mein ganzes Potenzial entfalten?



Der innere Schweinehund



**Der innere Schweinehund will
Sie zurückhalten und Sie vor
Überforderung schützen.**

Sein Wunsch ist, dass Sie Ihre
Komfortzone am besten nie verlassen.
Leider beginnt das persönliche Wachstum
gerade außerhalb der Komfortzone.



Der innere Konflikt



In jedem Menschen gibt es einen Konflikt zwischen dem „Ich muss“ und dem „Ich will nicht, weil ...“

Sobald Sie jetzt einen Satz mit „weil“ fortsetzen gewinnt höchstwahrscheinlich der innere Schweinehund ... Alles was er dazu braucht ist lediglich eine Ausrede, an die Sie selbst aus Überzeugung glauben.



Oft genutzte Ausreden



**Welche Ausreden verwenden Sie
gerne, wenn Sie keine Lust
auf etwas haben?
Schreiben Sie diese auf.**

Falls Ihnen keine einfallen,
fragen Sie doch einfach mal
Ihren Partner, Ihre Freunde oder
Ihre Eltern, ... Sobald Sie Ihre
meist genannten Antworten notieren
wird es Ihrem Schweinehund zukünftig
schwerer fallen Sie auszubremsten.



Der Flow-Kanal



Mihaly Csikszentmihalyi hat das Konzept des „Flow-Kanals“ entwickelt. Er beschreibt den Zustand in dem man vor lauter Freude das Zeitgefühl vergisst.

Dieses Gefühl nennt er auch Flow.



Flow als ideale Linie



Der Flow-Kanal lehrt, dass es immer um die Balance von Anforderung und persönlicher Kompetenz geht.

Der Flow-Kanal ist eine stetig steigende Gerade. Sie ist die Ideal-Linie der man folgen muss, wenn man Glücksgefühle erleben will.



Überfordert?



Überfordert? Das Flow-Prinzip empfiehlt:

Schrauben Sie Ihre Erwartungen
herunter, teilen Sie das Ziel in kleinere
Ziele auf oder arbeiten Sie an Ihren
Kompetenzen indem Sie sich
gezielt fortbilden.



Langeweile?



Gelangweilt? Das Flow-Prinzip empfiehlt:

Wagen Sie sich an größere Herausforderungen, seien Sie mutig und kommen Sie dadurch wieder in den Flow-Kanal.



Das Geheimnis unendlicher Motivation



**Wer im Flow-Kanal schwimmt, hat
nie wieder Motivations-Probleme!**

Erinnern Sie sich daran, falls Sie
irgendwann doch wieder ein
Motivations-Problem haben sollten:

Liegt es an Überforderung
oder Unterforderung?

Deshalb: Setzen Sie sich stets ehrgeizige,
hohe Ziele und arbeiten Sie mit gut
erreichbaren Zwischenzielen ...



Vom Dringenden zum Wichtigen?

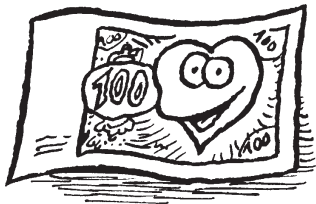


**Das Zauberwort heißt
Prioritäten setzen!**

**Erledigen Sie immer
zuerst die wichtigsten Dinge
und erkennen Sie,
was wirklich zählt.**



Was zählt wirklich?



**Angenommen Sie stehen auf dem Balkon und ein Windstoß entreißt Ihnen drei Geldscheine:
Zehn Euro, zwanzig Euro
und hundert Euro.**

Nach welchem würden Sie intuitiv als erstes greifen?



Nein sagen

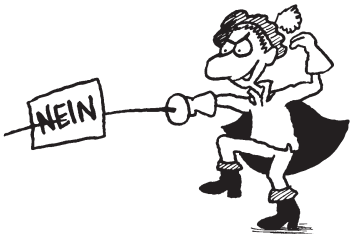


Machen Sie sich bewusst, dass Sie niemals genug Zeit haben werden, um jeder Bitte aus Ihrem Umfeld gerecht zu werden. Insbesondere da Sie Ihre wertvolle Zeit effizient nutzen müssen, um Ihren eigenen Zielen näherzukommen.

Deshalb werden Sie zukünftig öfters NEIN sagen müssen.



Bewusst Nein sagen

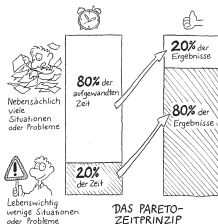


**Nehmen Sie sich bewusst vor,
in dieser Woche zu mindestens
fünf Anfragen bewusst
Nein zu sagen.**

Wie viel Zeit sparen Sie dadurch
vermutlich ein? Wie könnten Sie diese
Zeit bewusst ganz sinnvoll gestalten?



Pareto-Prinzip

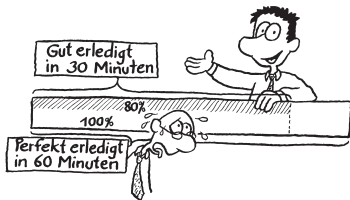


Vilfredo Pareto entdeckte die 80/20-Regel.

Diese beschreibt eine Unausgewogenheit zwischen Ursachen und Wirkungen: 80 % der Wirkungen lassen sich auf 20 % der Ursachen zurückführen. Für die restlichen 20 % werden dann nochmals 80 % benötigt.



Die Konsequenz aus dem Pareto-Prinzip

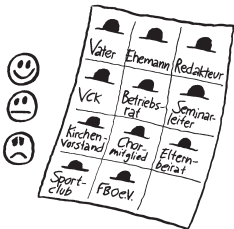


Erstens: Arbeiten Sie klar und zielorientiert. Fokussieren Sie sich zunächst auf die erfolgskritischen 20 %.

Zweitens: Wenn eine perfekte 100 % Lösung nach Pareto so viel Einsatz erfordert ist es sinnvoll zu prüfen, ob eine 80 % Lösung unter Umständen manchmal attraktiver ist. Manchmal ist gut eben doch besser als perfekt.



Ihre Haupt-Aufgaben

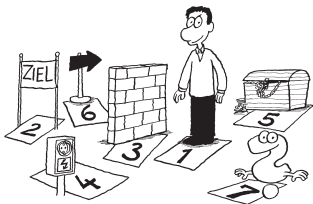


**Machen Sie eine Liste,
um zu realisieren, in welche
Rollen Sie verstrickt sind.**

Dadurch gelingt es Ihnen,
eine Übersicht Ihrer Rollen zu
bekommen. Orientieren Sie sich
dabei an Ihren Lebensbereichen.



Vereinfachen?



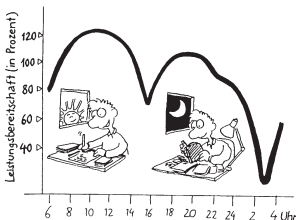
Jede Rolle geht immer mit verschiedenen To-do-Punkten einher. Listen Sie all Ihre aktuellen To-do-Punkte einmal mit Ihren Rollen auf.

Gerne auch in einer Mindmap. Und dann hinterfragen Sie sich selbst: Geht das mit Ihren definierten Zielen in Einklang?

Passt das alles zusammen? Falls nicht: Vereinfachen Sie Ihr Leben und sagen Sie öfter mal bewusst Nein.



Die beste Zeit



**Versuchen Sie herauszufinden,
in welchen Zeit-Abschnitten Sie
am produktivsten sind.**

**Wann erzielen Sie die größten Erfolge
und die besten Durchbrüche?**



Ausreichend Schlaf



**Eigentlich selbstverständlich ...
und dennoch im Alltag leider
allzu oft vernachlässigt:
Um wirklich richtig leistungsfähig
zu sein benötigen Sie
ausreichend Schlaf.**

Damit dies funktioniert brauchen
Sie die richtige Matratze.
Wertvolle Tipps für die Suche danach
liefern die nächsten Lektionen.



Probe liegen



**Sie müssen auf jeden Fall
Probe liegen. Entgegen den
Behauptungen der Werbung
ist die Wahl der richtigen
Matratze von Person zu
Person immer individuell.**

Zum Beispiel sollten Seitenschläfer
weicher liegen als Bauchschläfer.
Schließlich müssen Seitenschläfer
tiefer in die Matratze einsinken.



Medizinische Erkenntnisse



Früher dachte man, dass man auf einer harten Matratze schlafen muss. Dieser Irrglaube ist inzwischen widerlegt.

Der Körper sollte so einsinken können, dass die Wirbelsäule optimal gestützt ist. Zudem braucht man aus hygienischen Gründen alle 5 – 8 Jahre eine neue Matratze.



Fachberatung nutzen



**Lassen Sie sich vom Fachhändler
Ihres Vertrauens beraten
und finden Sie die richtige
Härte-Klasse der Matratze
für Ihren Körper**

Als Faustregel gilt generell:

H1 bis 75 kg, H2 bis 85 kg,
H3 bis 95 kg und H4 bis 130 kg.

Jedoch ist zu beachten,
dass Hersteller hier keine Norm haben
und teilweise subjektiv interpretieren.



Tu erst das
Notwendige,



dann das Mögliche,



und
plötzlich
schaffst
du das
Unmögliche



Franz von Assisi

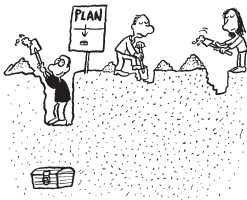
Tiki



Kapitel 5:

Die Jagd nach dem Schatz

Die Jagd nach dem Schatz



**Einen Großteil der Zeit
verbringen Helden damit den
einen Schatz zu bergen,
der ihnen die Macht verleiht,
ihre Mission zu erfüllen ...**

Sie sind jetzt bereit: In diesem Kapitel lernen Sie, wie Sie am besten vorgehen. Zudem werden Sie erfahren welcher Schatz Ihnen scheinbar übermenschliche Möglichkeiten schenken kann.



Die verborgene Karte

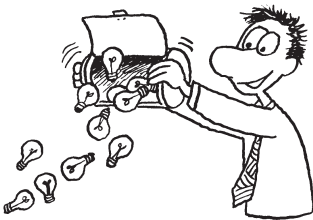


**Auf ihrer Reise finden Helden
immer wieder einzelne
Puzzle-Teile oder Hinweise,
die in ihrer Summe am Ende
eine magische Schatzkarte bilden.**

Diese Schatzkarte führt dann in
der Regel zum begehrten Schatz
und damit zum erstrebten Happy End ...



Die Teile zusammenfügen

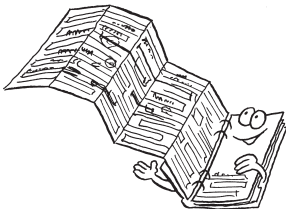


**Inzwischen haben Sie
dank diesem Coaching-Programm
bereits einige Puzzle-Teile entdeckt.**

Nun gilt es diese zu vervollständigen,
um dadurch Ihre eigene
Schatzkarte zu entdecken!



Der Masterplan



Indem Sie jetzt die richtigen
Coaching-Karten miteinander verbinden,
entwickeln Sie selbst eine
Schatzkarte, die Ihnen zeigen wird,
wie Sie Ihrem Leben Richtung geben.

**Wir nennen diese Schatzkarte
auch Masterplan.**



Masterplan-Übersicht

(Teil 2)



Masterplan für d

Mein Lebensmotto: _____

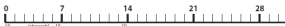
Mein Zielfoto: _____

Erkenntnisse aus den a) _____ b) _____

anderen Workshops: _____

Meine Lebenslinie (7-Jahres-Perioden): Was will

(Ziele, Ereignisse, Erfahrungen, Visionen, Ideen, etc. auf einer Zeitachse von 0 bis 28 Jahren)



Die persönlichen Lebenshüte
(Hauptaufgaben/Lebensbereiche)
(Seite 196* und 210*)

1. Lebenshut

2. Lebenshut

3. Lebenshut

4. Lebenshut

5. Lebenshut

6. Lebenshut

7. Lebenshut

Was will ich am Ende meines
Lebens erreicht haben?
(Zielfoto)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

tempus GmbH, Postfach 14 20, D-89520 Gengen, Hotline: 07 322 950-200 www.tempus.de

*(Lebenshut = Lebensbereich)



Masterplan-Übersicht (Teil 3)

as Jahr _____

_____ c) _____

II ich in den einzelnen Perioden erreichen?



Erworbene Kompetenzen Jahr: _____	Motiva
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Meine Ziele für den Ruhestand Beginn im Jahr: _____ Mein Alter: _____ Jahre	Was will ich am Ende dieser Periode erreicht haben? Periode von _____ bis _____	Dieses Jahr Jahr: _____ Alter: _____ Jahre
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____
5. _____	5. _____	5. _____
6. _____	6. _____	6. _____
7. _____	7. _____	7. _____

* Alle Seitenzahlen beziehen sich auf das Buch „Dem Leben Richtung geben“

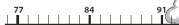
*(Eine Periode = 7 Jahre)



Masterplan-Übersicht

(Teil 4)

itionsfaktoren Seite 101*	Persönlichkeitsstärken persolog-Profil Seite 108 - 110*	Werte Seite 115 - 117*	Wünsche Seite 120*, Seite 124*



Die Quartale in diesem Jahr			
1. Quartal	2. Quartal	3. Quartal	4. Quartal
1. _____			
2. _____			
3. _____			
4. _____			
5. _____			
6. _____			
7. _____			



Best.Nr. ZF 15



Der digitale Masterplan

Übrigens können Sie über tempus eine digitale Beispiel-Version dieses Masterplans erhalten.

Folgen Sie dazu diesem QR-Code.



Alternativ können Sie auch diesen Link verwenden.

<https://bit.ly/digitaler-masterplan>



Gestalten Sie jetzt Ihren eigenen Masterplan

Nun nehmen Sie am besten ein richtig großes Papier, denn jetzt geht es um etwas ganz Großes! Auf dieses Papier notieren Sie zuerst die Notizen aus den folgenden Workshops. Gerne können Sie sich dabei an den eben gezeigten Masterplan-Darstellungen orientieren. (Die Klammern helfen Ihnen dabei diese schneller zu finden. Zahl 1 = Kapitel, Zahl 2 = Karten-Nr.):

Mission Statement (2#35),
Zielfoto in einem Satz (2#48),
Erworbene Kompetenzen (1#20),
Ihre größten Leidenschaften (1#27),
die Stärken und Schwächen Ihrer
Persönlichkeit (1#31 ff.),
Ihre Top 5 Werte (1#48),
Ihre 3 Wünsche (2#10),
Ihre Lebensbereiche zusammen
mit den jeweiligen Zielen (2#12+22).



Ziele herunterbrechen



**Ihr Masterplan beschreibt,
was Sie bis zum Ende Ihres
Lebens in den jeweiligen
Lebensbereichen
erreicht haben wollen.**

Um jetzt ins Handeln zu kommen
werden nun alle diese Ziele nach
und nach heruntergebrochen
und in Teil-Ziele aufgesplittet.



Denken in Zeit-Horizonten



Um das große Zielfoto erfolgreich auf kleine Teil-Ziele und To-do-Punkte herunterzubrechen befasst sich der Masterplan mit den folgenden Zeit-Horizonten:

1. Ihr Lebensende (=Zielfoto)
2. Den Zeitpunkt heute in 7 Jahren
3. Dieses Jahr
4. Die von diesem Jahr abgeleiteten, einzelnen vier Quartale.
- (5. Nächstes Jahr)



Heute in 7 Jahren



**Wenn Sie all Ihre Ziele
verwirklicht bekommen
möchten ... wo müssten Sie
dann heute in 7 Jahren stehen?**

Beschreiben Sie die
heruntergebrochenen 7-Jahres-Ziele
für jeden Ihrer Lebensbereiche.

Damit alles übersichtlich bleibt
orientieren Sie sich beim Eintragen
auf Ihr großes Masterplan-Papier
idealerweise an unseren
Masterplan-Unterlagen.



Heute in einem Jahr

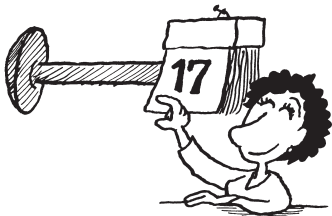


**Wenn Sie all Ihre Ziele
verwirklicht bekommen
möchten ... wo müssten
Sie dann heute in
einem Jahr stehen?**

**Beschreiben Sie die heruntergebrochenen
Ziele, die Sie innerhalb eines Jahres
erreichen müssen. Arbeiten Sie diese
für jeden Lebensbereich aus.**



Die einzelnen Quartale



**Welche Ziele müssen Sie
in den einzelnen Quartalen
erreichen, damit Sie Ihr
Big Picture verwirklichen?**

Jetzt beginnt die Detail-Phase.
Vor allem weil Sie von den Quartalen
ausgehend plötzlich bis zu den
einzelnen Wochen- und
Tages-Planungen herunterbrechen.



Wochenplanung

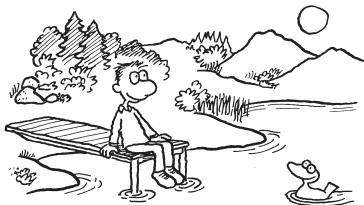


Basierend auf den Quartals-Zielen können Sie Ihre Wochen stets mit klaren Prioritäten planen.

Die Woche ist der ideale Planungs-Zeitraum. Ein einzelner Tag ist viel zu kurz. Aber innerhalb einer ganzen Woche kann man viele wichtige Dinge erledigt bekommen.



Rückzug in die Stille



Einige Helden ziehen sich zurück in die Wüste oder an einen stillen Rückzugsort, um dort nach Antworten zu suchen.

Im Coaching nennen wir das einen Dreamday einlegen. Um sicherzugehen, dass Sie stets den richtigen Kurs haben sollten Sie bewusst mindestens einmal im Jahr aus dem Alltag ausbrechen und einen stillen Ort aufsuchen.



Was passiert an einem Dreamday?



Jeder gestaltet seinen Dreamday individuell. Das, was zählt sind die Ergebnisse am Ende des Tages.

Entscheidend ist, dass Sie Ihren Kopf frei bekommen und Ihr eigenes Potenzial reflektieren. Dazu werfen Sie einen Blick auf Ihre Mission, Ihr Zielfoto und Ihren Masterplan. Gehen Sie die einzelnen Workshops dieses Programms durch und prüfen Sie, wo Sie gerade stehen.



Rituale

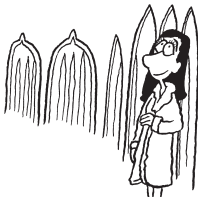


**Es kann Ihnen viel Power geben,
wenn Sie Ihre Dreamdays nach
festen Ritualen entwickeln:**

Immer der gleiche inspirierende Ort,
der selbe Tagesablauf und vielleicht
auch noch die eine oder andere
Belohnung, um Ihre
Motivation zu steigern.



Beispiel-Orte für einen Dreamday



Entscheidend ist, dass der Ort Ihnen
Stille zum Nachdenken ermöglicht:
Ein schönes Hotelzimmer, ein Kloster,
ein ruhiger Platz im Wald oder
auf einer schönen Wiese im Park,
eine Berghütte oder einfach ein Ort,
der Ihnen emotional sehr viel bedeutet ...



Ihr nächster Dreamday



Wo könnten Sie zukünftig Ihre Dreamdays verbringen?

Planen Sie sich jetzt einen Dreamday
ein und legen Sie sich diesen verbindlich
als Termin in Ihrem Kalender an.



Moderierter Dreamday

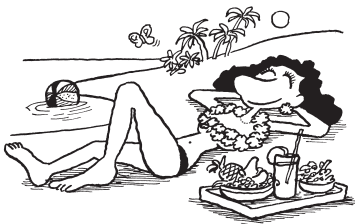


Unser lieber Freund Siegfried Lachmann bietet mehrfach jährlich moderierte Dreamdays auf Mallorca oder in einem Kloster an.

Ein von einem Coach moderierter Dreamday bietet Ihnen eine wunderbare Unterstützung. Zudem lernen Sie nebenbei die „richtigen“ Strukturen für Ihren Dreamday zu entwickeln.



Belohnen Sie sich selbst



Feiern Sie Ihre Erfolge, indem Sie sich selbst belohnen. Also, was könnten Sie sich Gutes gönnen? Vielleicht sogar monatlich ...

Zum Beispiel einen Restaurant-Besuch, eine Shopping-Tour, ein Tag am Strand, Zuhause neu dekorieren, Kurz-Urlaub, ...



Zeigen Sie Ausdauer



Wer seinen Träumen hinterher jagt sollte niemals vergessen, dass der Weg lang werden kann. Manchmal stehen einem harte Kämpfe oder auch Durststrecken bevor. Halten Sie sich stets Ihre Mission vor Augen und zeigen Sie Ausdauer.



Die Bedeutung einer Krise

危机

Das chinesische Zeichen für **Krise**
Wei Ji

危

Das chinesische Zeichen für **Problem**
Wei

机

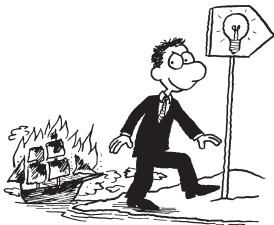
Das chinesische Zeichen für **Chance**
Ji

**Die Chinesen haben kein eigenes
Schriftzeichen für „Krise“.**

Das Zeichen, das dafür genutzt wird
setzt sich aus den beiden Zeichen für
„Chance“ und „Problem“ zusammen.



Chancen in der Krise



**In jeder Krise gibt es
Gewinner und Verlierer.**

Natürlich ist jede Krise schrecklich und manch einer zerbricht an dem Problem. Doch gleichzeitig können Sie gerade in Krisen auch ein starkes, persönliches Wachstum erreichen.



Krise als Teil der Entwicklung

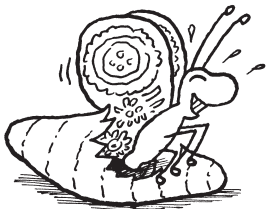


**Jeder durchlebt Krisen.
Sie sind Teil der Entwicklung
eines Menschen.**

Dabei gibt es leider keine Abkürzungen.
Und dennoch: Erst in Krisen entwickelt
sich der Charakter eines Menschen und
wird so zu einer starken Persönlichkeit.



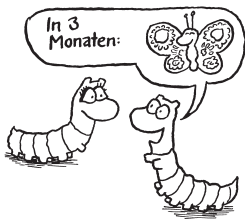
Die Verwandlung



Die Raupe verpuppt sich in einen Kokon und verwandelt sich dann in einen Schmetterling. Die anschließende Befreiung aus dem Kokon ist ein großer Kraftakt. Doch dieser ist wichtig, damit die Flügel sich richtig entwickeln. Würde man den Schmetterling befreien, so könnte er niemals fliegen!



Menschliche Verwandlung

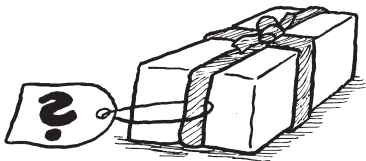


**Die Persönlichkeits-Entwicklung
eines Menschen hat viele
Parallelen zu dieser Verwandlung
einer Raupe in den Schmetterling:**

**Krisen werden Sie ebenfalls zur
Veränderung /Verwandlung zwingen.**



Ein Geschenk Gottes



Eine tiefsinnige Weisheit besagt deshalb:
**„Wenn Gott dir ein Geschenk
machen will, verpackt er
es meist in eine Krise.“**

Fazit: Krisen zwingen uns geradezu
zu Bestleistungen und einem neuen,
innovativen Denken. So werden in
Krisen oftmals Sterne neu geordnet!



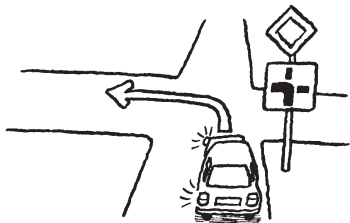
Wichtige Fragen in der Krise



Was habe ich eigentlich die ganzen
vergangenen Jahre gemacht?
Was kann ich? Was will ich die
nächsten Jahre machen und wie soll
es überhaupt weitergehen? Wie kann
man das konkret umsetzen?



Ungeahnte Wendungen



**Vor allem durch Krisen kann
es auch zu ungeahnten
Wendungen kommen ...**

Falls Sie irgendwann merken,
dass Ihr Kurs sich geändert haben
sollte und einzelne Ziele deshalb nicht
mehr passen, so empfehlen wir einen
außerplanmäßigen Dreamday.



Entscheidend ist, was glücklich macht

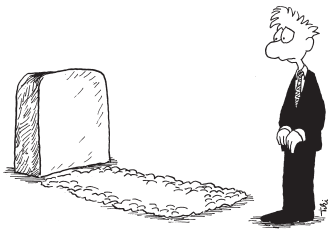


**Bei einem außerplanmäßigen
Dreamday müssen Sie umso
kritischer prüfen, inwiefern
alles zusammenpasst.**

Orientieren Sie sich an Ihrer Mission
und Ihrem Masterplan:
Vielleicht kann es da sogar befreiend
sein Veränderung zuzulassen.
Auch wenn das bedeuten würde,
ein Ziel zu streichen ...



Abschied von Zielen



Ein Ziel oder gar einen Lebensbereich aus Ihrem Masterplan zu lösen kann Ihnen vielleicht zu Beginn erst einmal sehr schwer fallen. Bedenken Sie aber, dass Sie dadurch in der Lage sein werden, zukünftig noch besser auf die übrigen Ziele zu fokussieren!



Einer für alle. Und alle für einen!



**Oftmals schließen sich Helden
mit Verbündeten zusammen,
um sich gegenseitig Deckung zu
geben und gemeinsam das
große Ziel zu erreichen.**



Mitstreiter an Ihrer Seite

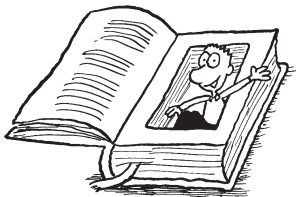


Welche Personen aus Ihrem Netzwerk kommen als Mitstreiter in Frage?

Gemeinsam mit Verbündeten können Sie sich über Ihre Ziele austauschen, Ideen sammeln, Kontakte aktivieren und vielleicht sogar den einen oder anderen Dreamday gemeinsam bestreiten ...



Wer sind Sie?



**Alle Workshops und Lektionen
haben uns jetzt zu dieser einen
Frage geführt: **Wer sind Sie?****

Schreiben Sie auf, wer Sie sind.
Erzählen Sie uns dabei Ihre Geschichte
und denken Sie an Ihre Mission.

**Allein bereits die Klarheit über diese
Dinge ist für manche Leser vermutlich
bereits der größte Schatz ...**



Kapitel 6:
Rückkehr in
den Alltag
(Zuhause ankommen)

Rückkehr in den Alltag

(Zuhause ankommen)



Wir finden, dass die besten Abenteuer einen immer wieder zurück nach Hause führen.

Was aber macht dieses „Zuhause“ aus?

Wie entsteht dieses Gefühl des Ankommens? Und inwiefern können die eigenen vier Wände dazu beitragen, dass man glücklich wird und seine Ziele erreicht? Darum geht es jetzt.



Trend Cocooning

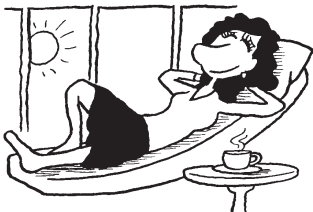


**„Cocooning“ bedeutet Rückzug
in die eigenen vier Wände und
ist schon lange vor dem
Corona-Virus ein großer Trend.**

Bei all den weltweiten Krisen und
Konflikten sehnen sich die Menschen
umso mehr nach der Geborgenheit
in den eigenen vier Wänden.



Das Zuhause als Kokon

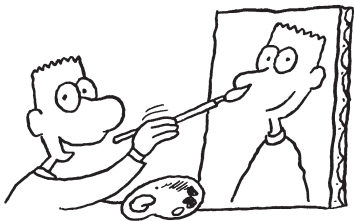


Ihr Zuhause kann beim Erreichen Ihrer Ziele eine große Rolle spielen.

Das Zuhause ist immer auch ein Kokon. Ein Kokon in dem Sie sich selbst immer wieder zurückziehen, verpuppen und weiter entwickeln. Mit folgenden Tipps leistet Ihr Zuhause einen wertvollen Beitrag zum Erreichen Ihrer Ziele und ist mehr als nur Rückzugs-Ort.



Visualisieren Sie Ziele



Wie können bereits erreichte Ziele als dekorative Elemente in Ihr Zuhause einfließen?

Wer beispielsweise viel reisen will, könnte eine große Weltkarte an die Wand hängen und dort alle bereits besuchten Länder markieren. Es geht darum mittels Objekten eine Story zu erzählen: Die Story Ihrer Lebens-Ziele.



Wirkung der Visualisierung



Indem Ihre Einrichtung dabei hilft, Ihre Stories zu visualisieren, werden Sie immer wieder aufs Neue an schöne Erlebnisse erinnert. Das schafft Glücksgefühle und stärkt Ihr Selbstvertrauen. Zudem können Sie Ihren Gästen dadurch immer wieder neue Geschichten erzählen und zeigen was in Ihrem Leben passiert.



Visualisierungs- Anregungen (Teil 1)

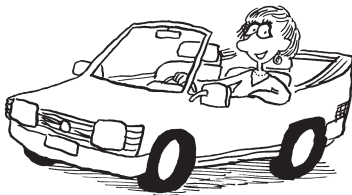


**Besonders praktisch sind dabei
Vitrinen-Lösungen. Aber auch
Sideboards oder Highboards
können gute Deko-Flächen bieten.**

Regale müssen nicht immer vollgestopft
sein. Indem Sie bewusst Regalfächer
leer lassen können Sie hier
Deko einplanen, die alles
etwas wohnlicher macht.



Visualisierungs- Anregungen (Teil 2)



**Wer davon träumt, in zwei Jahren
ein Cabrio zu fahren, kann heute
schon ein Modell-Auto davon in
die Vitrine stellen.**

Sie merken schon: Erlaubt ist, was Sie
motiviert und eben in Ihre Einrichtung
passt. Wichtig ist nur, dass Sie es nicht
übertreiben. Schließlich gilt beim
Einrichten oft: „Weniger ist mehr.“



Trend Hygge



Der Begriff „**Hygge**“ stammt aus dem Dänischen und bedeutet so viel wie „**Gemütlichkeit**“.

Schon seit einiger Zeit ist Hygge ein riesengroßer Trend in der Einrichter-Szene. Die Menschen sehnen sich nach mehr Gemütlichkeit fürs Eigenheim. Mit ein paar einfachen Tipps lässt sich dabei viel bewirken!



Licht erzeugt Wirkung

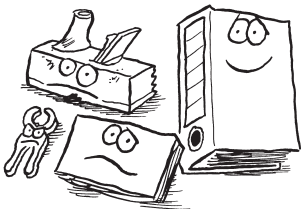


Wenn Sie es besonders wohnlich mögen, sollten Sie ein warmes Licht bevorzugen.

Ein Meer von (LED-)Kerzen schafft eine besonders herzliche Atmosphäre. Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir allerdings gegen den Hygge-Trend LED.



Ballast loswerden



Bereits schon einmal erwähnt
aber in diesem Kontext erneut
von großer Bedeutung:

**Befreien Sie sich von Ballast,
um ein leichteres Leben zu führen.
Das ist äußerst befreiend für
die Seele. Zugleich geht das
Aufräumen zukünftig viel
leichter von der Hand.**



Der Hyggekrug



**Unter einem „Hyggekrug“
verstehen die Dänen den
Lieblings-Platz in den
eigenen vier Wänden.**

Also diese eine Ecke, in der man
sich am liebsten aufhält sobald man
Zuhause angekommen ist. Genau hier
tankt man Kraft und findet tiefes Glück ...



Ihr eigener Hyggekrog



Was ist Ihr Hyggekrog?

Was macht diesen Platz zu Ihrem Lieblings-Platz? Wie könnten Sie diesen Platz aufwerten und beispielsweise noch gemütlicher machen? Ein neues, bequemeres Sofa? Ein Relax-Sessel?

Oder Dekoration wie beispielsweise Kissen, kuschelige Plaids oder eine neue Wandfarbe?



Herzliches Zusammensein

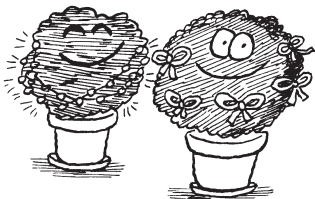


**Hygge bedeutet Zusammensein
mit Familie und Freunden.
Genau darauf muss man
das Zuhause ausrichten.**

Ein großer Massivholztisch ist perfekt,
um Gäste zu bewirten. Dann müssen
Sie nur noch neue Traditionen wie
beispielsweise Spiele-Abende starten.



Wie Harmonie entsteht



Indem Sie einzelne Details in Ihrem Zuhause immer wieder aufs Neue wiederholen schaffen Sie eine Verbindung zwischen den Räumen. So entsteht ein besonderes Gefühl der Harmonie.



Den eigenen Wohnstil entdecken und definieren

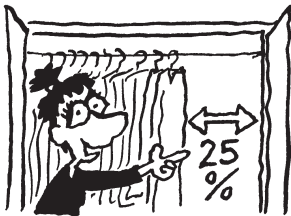


**Wir werden Ihnen jetzt zwei
Fragen stellen. Ihre Antworten
werden uns dann zeigen, welcher
Wohnstil am besten zu Ihrer
Persönlichkeits-Struktur passt.**

Damit unterstützen wir Sie nicht nur
bei der Suche nach dem roten Faden
in Ihrem Leben, sondern auch bei
der Gestaltung Ihrer Einrichtung.



Wohnstil-Test: Frage 1



„Interessieren Sie sich für die
neuesten Wohn-Trends
und Innovationen?“

JA!

Nein.



Wohnstil-Test: Frage 2



**„Bevorzugen Sie eine schlichte
Formsprache oder stehen Sie eher
auf ein verspieltes Design?“**

Schlicht. Verspielt.



Wohnstil-Test: Auflösung



Ja+Schlicht = **Moderner Wohnstil**

Ja+Verspielt = **Patchwork Wohnstil**

Nein+Schlicht = **Klassischer Wohnstil**

Nein+Verspielt = **Landhaus Wohnstil**



Moderner Wohnstil

Der moderne Wohnstil verbindet die neuesten Trends der Möbel-Branche mit puristischen Elementen oder gar Avantgarde-Anleihen. Bevorzugt wird eine klare, geradlinige Design-Sprache.

Es gilt der minimalistische Design-Grundsatz „weniger ist mehr“, weshalb man beispielsweise oftmals anstelle von Griffen

Push-to-open-Funktionen nutzt.

Allerdings haben minimalistische Möbel meist weniger Stauraum. Insbesondere dann, wenn diese schwebend montiert werden, was eine zusätzliche Leichtigkeit verkörpert.

Farb-Empfehlungen: Dezentle Farbtöne oder Beton-Optik. Also z. B. Anthrazit, Betongrau, Dunkelblau, Dunkelbraun, Dunkelrot, Hellgrau oder Weiß.



Patchwork Wohnstil

Der Patchwork Wohnstil ist der Stil für Freigeister. Also kreative Menschen, die sich keinen festen Regeln unterordnen wollen. Patchworker lieben es zumeist, die Welt zu erkunden. Deshalb können Souvenirs bzw. Erinnerungen an die vielen Reisen schnell ein Bestandteil der Einrichtung werden. Ebenfalls beliebt sind Möbel, die man als Erbstücke oder Antiquitäten einstufen würde. Handwerklich geschickte Patchworker wagen sich gerne an DIY-Projekte. Übrigens lieben es diese Personen, ihr Zuhause immer wieder neu zu dekorieren oder komplett umzugestalten.

Farb-Empfehlungen: Bunte Farben!
Zum Beispiel Blau, Gelb, Orange,
Rosa oder Rot. Gerne auch
Muster oder Wappen.



Klassischer Wohnstil

Der klassische Wohnstil ist zeitlos, dezent und elegant. Einmal gekaufte Möbel bleiben meist für Jahrzehnte im Zuhause. Entsprechend sind die Anforderungen an deren Qualität für gewöhnlich hoch. Neuen Trends ist man eher kritisch gegenüber. Deshalb werden High-Tech-Geräte eher gerne geschickt in Möbel integriert und damit für neugierige Blicke „versteckt“. Klassisch muss aber nicht „altbacken“ bedeuten. Die Designsprache ist zwar oftmals konservativ, kann jedoch auch moderne Akzente aufgreifen.

Farb-Empfehlungen: Am besten dezent und kühl. Beispielsweise Anthrazit, Dunkelblau, Dunkelviolett, Greige, Hellblau oder Weiß.



Landhaus Wohnstil

Der Landhaus-Stil, zuweilen auch Country-Stil genannt, bringt das Gefühl von frischer Landluft in die eigenen vier Wände. Charakteristisch für diesen Stil sind warme Farben und natürliche Materialien wie beispielsweise Holz, Rattan, Stein oder Keramik. Fans des Landhaus-Stils sehnen sich nach einer Entschleunigung des immer schneller werdenden Alltags. Die Designsprache ist oftmals sehr herzlich und voller Details. Typisch sind Muster und Elemente, die an die Natur erinnern. Gerne verwendet man da auch mal Deko aus der Natur.

Farb-Empfehlungen: Insbesondere warme Farben wie Apricot, Beige, Braun, Rosa oder auch Terracotta. Je nach Situation auch Hellblau oder Weiß.



Der Wohnstil-Kompass (nach Wurster)



(Illus. Wohnstil-Kompass: Claudia Flor)



Anmerkungen zum Wohnstil-Kompass

Der Wohnstil-Kompass visualisiert die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Wohnstil-Bereichen.

Man erkennt deutlich, dass die Übergänge zwischen den vier Wohnstilen fließend sein können.

Zudem werden im Kompass zahlreiche Wohnstil-Strömungen wie Scandi, Industrial oder Vintage in ein Gesamtbild eingeordnet.

Damit trägt der Wohnstil-Kompass dazu bei, den Möbel-Kauf und das Einrichten stärker auf die eigene Persönlichkeit abzustimmen. Fehlkäufe lassen sich damit zukünftig nahezu komplett ausschließen.



Liebe in allen Details



**Ein harmonisches Zuhause
entsteht vor allem dann, wenn
Sie authentisch sind.**

Entwickeln Sie Ihren eigenen Stil und
lernen Sie auf Details zu achten.
So entsteht automatisch mehr
Geborgenheit in Ihren eigenen vier
Wänden. Und dann entsteht ganz von
alleine das Gefühl endlich Zuhause
angekommen zu sein ...

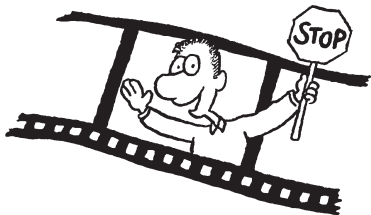


Das ersehnte Happy End



Wir sind am Ende dieses Coachings angekommen. Das ersehnte Happy End liegt nun ganz in Ihrer Hand! Sie haben gelernt, wie Sie Ihrem Leben Richtung geben. Eine letzte Workshop-Aufgabe haben wir allerdings noch für Sie:

Werfen Sie einen Blick auf Ihr Leben und erzählen Sie uns, wofür Sie dankbar sind.



Abspann:

Die Macher hinter diesem Coaching

Redaktion

Prof. Dr. Jörg Knoblauch



**Bestseller-Autor, Top-Speaker,
Unternehmensberater und
Deutschlands Personal-Vordenker
für den Mittelstand.**

www.tempus-consulting.de
www.joerg-knoblauch.de

Redaktion

Michael T. Wurster (MBA)

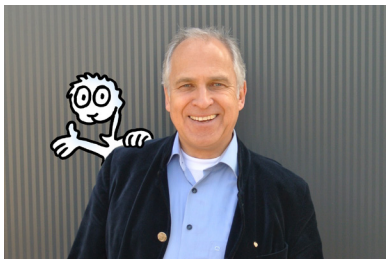


**Erfolgs-Autor, Einrichter,
Journalist und Dozent.**

www.Markenmöbel-Onlineshop.de
www.now-Onlineshop.de
www.Wohnforum-Wurster.de
www.Michael-T-Wurster.de

Illustrationen

Werner Tiki Küstenmacher

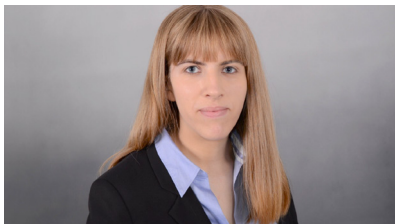


**Theologe, Bestseller-Autor,
Karikaturist, Publizist und Redner.**

www.kuestenmacher.com
www.tiki.de

Layout

Christiane T. E. Ruof



Büro-Kauffrau und angehende Medien-Designerin

Fortsetzung folgt ...



Die einzelnen Karten hinter den Kapiteln sind alle durchnummeriert mit dem #-Symbol. Diese Nummer finden Sie immer oben rechts, nach der Kapitel-Nennung.

**Auf diese Weise können wir dieses Coaching zu jederzeit mit weiteren Karten ergänzen und vertiefen ... In diesem Sinne:
Fortsetzung folgt!**