

Persönliches Leitbild

Journaling/Tagebuch/Blueprint

1. **Herausforderungen:** Was sind 3 oder 4 wesentliche Herausforderungen oder Aufgaben, die das Leben an Dich zur Zeit stellt (Arbeit und Privatleben)?
2. **Selbst:** Schreib 3 oder 4 wichtige Dinge/Tatsachen über Dich auf: Was sind Deine wesentlichen Erfolge, die du in Deinem Leben erzielt hast, welche Fähigkeiten hast Du entwickelt (Kinder aufgezogen, Ausbildung beendet, gelernt zuzuhören, ...)?
3. **Entfaltung:** Was sind 3 oder 4 wichtige Wünsche, Interessengebiete oder Talente, auf die Du in Zukunft einen Fokus legen möchtest (Malen, Gedichte schreiben, eine soziale Bewegung beginnen, eine neue Arbeit finden)?
4. **Frustration:** Was in Deiner Arbeit und/oder in Deinem Leben frustriert Dich am meisten?
5. **Energie, Werte:** Was erfüllt Dich mit Energie? Was liebst Du wirklich? Was erfüllt Dich mit Freude? Sieh nochmals die Übung: „Tue was Du liebst“ durch. Welche essentiellen Qualitäten hast Du gefunden? Fülle den heiligen Graal mit Symbolen, Worten Deiner Werte und essentiellen Qualitäten, die Deiner Arbeit, Deinem Leben Sinn geben.
6. **Fußabdruck:** Stell Dir vor, Du stehst am Ende Deines Lebens – und schaust auf Dein Leben zurück – was möchtest Du sehen? Wofür möchtest Du, dass sich die Menschen Deiner erinnern? Welchen Fußabdruck möchtest Du auf der Erde hinterlassen?
7. **Frage:** Komm zurück zur gegenwärtigen Situation: Stell Dir vor, Du kannst Dich verbinden mit deiner kreativen Quelle, Deiner Essenz und Du kannst ihr eine Frage stellen: Welche Frage würdest Du stellen? Mach eine Pause und warte in einer inneren Ruhe auf eine Antwort. Nimm Dir Zeit und wenn Du eine Antwort bekommst, schreib sie nieder.

8. **Intention/True Purpose:** Mit kurzer Meditation beginnen. Formuliere Deine Vision und Ziele/Absicht (Intention) für die nächsten 3-5 Jahre. Für Dich persönlich, für Dein Leben, Deine Arbeit, Deine Beziehungen? – Was sind wesentliche Elemente dieser Vision, die Du erschaffen möchtest? Welche Qualitäten/Fähigkeiten brauchst Du dazu? Beschreibe die Bilder und Elemente so konkret wie möglich.
9. **Innerer Widerstand:** Was hält Dich zurück? Voj? Was sagt sie? Angst? Was müsstest Du loslassen um Deine Vision in die Realität umzusetzen? Was von dem alten Zeug (stuff) müsste sterben?
10. **Anfänge:** Welche Samen oder erste Anfänge siehst Du dafür schon in Deinem Leben?
11. **Prototypes:** Welche Experimente/Praktika wären für Dich hilfreich, um deine Vision zu entwickeln. Stell Dir (bildlich) für die nächsten 3 Monate konkrete Umsetzungen (prototypes) vor?
12. **Hilfen:** Welche Menschen könnten Dir helfen, dies in die Realität zu bringen und damit deine Vision (höchstes Ziel) unterstützen? Wie könnten sie helfen?
13. **Konkrete Schritte:** Welche ersten, konkreten Schritte würdest Du in den nächsten Wochen setzen?