

Haufe Fachbuch

Erfolgreich mit Selbstbewusstsein.

Das "Ich bin Ich" Prinzip

Bearbeitet von
Annette Auch-Schwelk

1. Auflage 2011. Taschenbuch. 224 S. Paperback
ISBN 978 3 648 01143 0

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

1. Selbsterkenntnis

Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.

(Henry David Thoreau)

„Wer bin ich ... – wenn ich das nur wüsste!“ Die meisten Menschen verbringen viel Zeit damit, ihr Auto zu pflegen. Sie gehen tanken. Bringen es zur Wartung. Lassen es sofort reparieren, wenn etwas defekt ist. Gehen regelmäßig mit ihrem Auto zum TÜV.

Wann waren Sie das letzte Mal beim TÜV? Wie oft lassen Sie nach sich schauen? Lassen Sie sich gleich „reparieren“, wenn etwas „defekt“ ist? Oder sind die Kreuzschmerzen und der wochenlange Schnupfen normal? Wie oft füllen Sie Ihren eigenen Tank auf?

Gehören Sie zu den Menschen, die morgens in den Spiegel schauen und denken:

„Oh Nein. Nicht schon wieder Du!“

„Meine Güte, siehst Du fertig aus.“

„Schon wieder ein paar Falten mehr ...“

Anstatt mit einem Lächeln zu fragen „Hey, Du schaust ja interessant aus. Wer bist Du? Lust auf ein Date?“

„Wer bin ich ... – wenn ich das nur wüsste!“ Um das herauszufinden, machen Sie ein Date, eine Verabredung mit sich. Vereinbaren Sie Zeit mit sich selbst. Lernen Sie die Person kennen, mit der Sie täglich am meisten zu tun haben. Die Sie jeden morgen im Spiegel anschauen. Beginnen Sie jetzt!

Übung

Wo sehen Sie sich heute auf einer Skala von 1 – 10?

1 = „Fremder, wer bist Du denn im Spiegel?“ Ich weiß nicht, wer ich bin. Was ich will. Was mir gefällt. Ich bin mir nicht meiner selbst bewusst.

10 = Ich kenne mich bestens. Ich weiß, wer ich bin. Was ich will. Was mir gefällt und was nicht. Ich bin mir meines Selbst bewusst.

Kreuzen Sie jetzt eine der Zahlen an, wo Sie sich momentan sehen:

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wenn Sie die Übungen im Buch fertig haben, prüfen Sie nochmals, bei welcher Zahl Sie sich dann sehen.

Bevor Sie weitermachen, können folgende Sätze für Sie hilfreich sein. Sagen Sie sich diese jetzt laut zu sich selbst: „Ich gebe mir jetzt die Erlaubnis, Selbst-bewusst zu sein. Ich entscheide mich jetzt dafür, selbstbewusst mein Leben zu leben“!

Meine Schatzkiste

„Sei du selbst! Alle anderen sind bereits vergeben.“
(Oscar Wilde)

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Schatzkiste. Darin ist unendlich viel Platz. Sie ist wunderschön. Sie sieht genauso aus, wie Sie sich eine Schatzkiste vorstellen. Machen Sie diese auf! Sie sehen, dass sich darin all die Dinge befinden, die Ihnen gut tun. Alles, was Sie zum Lächeln bringt. Was Ihnen Freude macht. Was Sie begeistert. Was Sie motiviert. Was Ihnen Kraft gibt. Schauen Sie genauer hin. Was sehen Sie? Vielleicht sehen Sie Bilder von Menschen die Sie lieben, die Sie unterstützen, bei denen Sie ein warmes Gefühl be-

kommen, wenn Sie sie anschauen. Vielleicht haben Sie einen Stein darin, den Sie vom letzten Urlaub am Meer mitgebracht haben. Es kann sein, dass sich dort Ihr Lieblingsbuch befindet. Ein Liebesbrief. Konzertkarten von Ihrer Lieblingsgruppe. Ein Dankeschreiben von Ihrem Chef. Ein Bild, auf dem Sie von Herzen lachen. Eine Karte von dem Land, das Sie lieben. Ihr Zeugnis, auf das Sie heute noch stolz sind. Ein Bild Ihres Kindes. Die Musik, bei der Sie das erste Mal geküsst wurden. Eine Miniatur Ihres Lieblings-Motorrades. Ihr Lieblingsspruch. Das Zugticket vom Wochenende, das Sie in einer bezaubernden Stadt verbracht haben. Eine Eintrittskarte vom letzten Fußballspiel. Ihr Lieblingst Teddy aus der Kindheit. Ihr Lieblingskochrezept. Eine Brosche Ihrer Mutter. Eine Medaille vom letzten Radrennen. Eine Dose mit Sand von Ihrem Lieblingsstrand. Ein Tagebuch, in dem Sie all die für Sie wichtigen Dinge aufschreiben.

Vielleicht ist Ihre Schatzkiste momentan noch leer und möchte von Ihnen befüllt werden. Im Laufe des Buches werden Ihnen weitere Dinge an Ihnen selbst bewusst. Das Gute ist, Sie können die Schatzkiste jederzeit öffnen und mit Neuem füllen.

Übung

Kaufen Sie sich eine „Schatzkiste“. Eine Kiste, die für Sie Ihre eigene, ganz persönliche Schatzkiste ist. In diese legen Sie all die Dinge hinein, die Ihnen Freude bereiten. Wenn Sie unterwegs auf Reisen sind, können Sie einzelne Gegenstände aus der Schatzkiste mitnehmen. Sollten Sie gerade eine schwere Situation haben und Unterstützung brauchen, sehen Sie in Ihre Schatzkiste. Schauen Sie sich all die Dinge an, die Sie dort aufbewahren. Kaufen Sie sich ein schönes Notizbuch, Ihr eigenes, persönliches „Schatzbuch“. In das schreiben Sie alles hinein, was Sie unterstützt, was positiv für Sie ist. Was Ihr Leben bereichert. All das, was Sie zum Lächeln bringt.

Wenn Sie in einer für Sie schweren Situation sind, lesen Sie, was Sie aufgeschrieben haben. Sie können sich auch Bilder von der Schatzkiste machen und auf Ihr Handy speichern. Somit haben Sie diese immer bei sich. Legen Sie einige Ihrer Schätze zusätzlich gut sichtbar in Ihrer Wohnung aus. Auf dem Schreibtisch, im Bad, in der Küche, im Schlafzimmer, kurzum in allen Räumen. Legen Sie Bilder, Gegenstände, Dinge aus, die Ihnen gut tun. Die positive Erinnerungen für Sie hervorbringen. Die Ihnen ein Lächeln auf die Lippen zaubern.

Beim Füllen Ihrer Schatzkiste sollen Ihnen die Fragen der nachfolgenden Übung helfen. Suchen Sie jeweils ein Symbol für die Antworten. Einen Gegenstand. Etwas, das Sie damit verbinden und das hilfreich für Sie ist! Ein Bild. Malen Sie etwas.

Gleichzeitig helfen Ihnen diese Fragen, sich Ihrer selbst bewusster zu werden. Schreiben Sie die Antworten in Ihr Schatzbuch und legen Sie es (oder auch dieses Buch mit den Antworten) in Ihre Schatzkiste.

Erstaunt bin ich immer wieder, wie meine Seminarteilnehmer/-innen auf die Frage nach ihrem Besonderen reagieren, wie zum Beispiel mit: „Ach, ich habe nichts Besonderes“; „Na ja, ich habe am meisten Umsatz gemacht, doch das ist ja mein Job“; „Mit 17 wurde ich Deutscher Meister im Judo, aber das ist schon lange her“; „Ja also, ich habe meine Kinder groß gezogen, mehr nicht“. Machen Sie sich nicht klein, sondern erkennen Sie das Besondere an Ihrem Leben. Wertschätzen Sie sich und schreiben Sie es auf!

„Was habe ich gut gemacht, welche Ereignisse in meinem Leben habe ich erfolgreich gemeistert?“ Hierbei geht es nicht um das Vergleichen mit anderen: „Na ja, also den Friedensnobelpreis habe ich nicht bekommen und den Iron Man auf Hawaii ist mein Kollege gelaufen, doch ich noch nicht.“ Hier geht es darum, Ihre eigene, persönliche Leistung anzuerkennen. Was haben Sie aus Ihrer Sicht gut gemacht? Vielleicht haben Sie ein Projekt erfolgreich abgeschlossen. Einen guten Vortrag gehalten. Ihren Partner nach 2 Jahren überzeugt, dass Sie doch nach Mexiko in Urlaub fliegen. Denken Sie daran, es ist nicht eine „Vergleichs-Kleinmach-Schatzkiste“, sondern IHRE eigene, persönliche, wertvolle Schatzkiste.

Wann habe ich das letzte Mal von Herzen oder Tränen gelacht? In was für einer Situation war das? Wer war dabei? Welches Symbol in meiner Schatzkiste wird mich an diesen Augenblick erinnern?

Was macht mir Spaß? Was begeistert mich?

Wo steckt meine Leidenschaft?

Ich interessiere mich für:

Was entspannt mich? Ruhe gibt mir:

Kraft gibt mir:

Was gibt mir Sicherheit?

Wann habe ich einen Augenblick sehr genossen?

Was habe ich als Kind geliebt?

Für was werde ich von anderen Menschen gelobt und bekomme Komplimente?

Was kann ich gut? Meine Stärken sind:

Das Besondere an mir ist:

Stolz bin ich auf:

Geprägt hat mich:

Was hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin?

Welche Ereignisse in meinem Leben habe ich gut gemacht bzw. habe ich erfolgreich gemeistert?

Gibt es Menschen, die für mich Vorbilder sind?

Welche Menschen liebe ich? Bei welchen Menschen fühle ich mich wohl?

Haben Sie gemeinsame Bilder von Ihnen und diesen Menschen? Wenn ja, legen Sie diese in die Schatzkiste. Wenn nicht, machen Sie welche!

Mein Kraftplatz

Phantasie ist wichtiger als Wissen,
denn Wissen ist begrenzt.
(Albert Einstein)

Um Selbsterkenntnis zu erlangen, ist es gut, einen Platz zu haben, an dem Sie Kraft tanken. Ruhe und Entspannung haben. Sich sicher und wohl fühlen. Finden Sie Ihren eigenen Kraftplatz!

Übung

Nehmen Sie sich Zeit. Setzen Sie sich hin. Machen Sie es sich gemütlich. Atmen Sie tief ein und aus. Stellen Sie sich vor, es gibt einen Platz, an dem Sie sich so richtig wohl fühlen. Es kann ein realer Ort sein, den Sie kennen. Es kann ein Platz sein, den es in Ihrer Fantasie gibt. Hier können Sie „die Seele baumeln lassen“. Sie dürfen dort so sein wie Sie sind. Alles ist gut dort. Es ist ein Platz, wo Sie sich rundherum wohl fühlen. Es ist friedvoll. Hier sind Sie entspannt. Ihr Körper ist entspannt. Es geht Ihnen gut. Sie können hier einfach so sein wie Sie sind. Hier schöpfen Sie neue Kraft.

Vielleicht ist Ihr Ort am Meer. Sie können das Meeresrauschen hören. Sie sehen die Möwen, die über Ihnen kreisen. Sie spüren den Sand an Ihren Zehen. Vielleicht ist es ein Platz im Wald. Sie hören die Rufe der Tiere. Sie fühlen das kalte Moos an Ihren Füßen. Sie riechen den Duft der Sträucher. Vielleicht ist Ihr persönlicher Ort bei Ihnen zu Hause. Sie haben es sich auf Ihrem Sofa bequem gemacht, hören Ihre Lieblingsmusik. Vielleicht ist Ihr „Kraftplatz“ nicht in der Realität. Vielleicht erinnern Sie sich, dass Sie als Kind in Ihrer Fantasie mit den Wolken gereist sind. Alles ist möglich. Alles ist erlaubt. Alles ist gut. Dieser Platz ist ein spezieller Ort. Es ist Ihr Ort. Hier gibt es kein Verurteilen. Kein Kleinmachen. Keine Kritik. Kein Bewerten. Kein Müssen. Kein Falsch oder Richtig.

Wenn Sie Lust haben, schließen Sie für einen Moment die Augen. Lassen Sie sich den folgenden Text dieser Übung vorlesen. Atmen Sie tief ein und aus. Geben Sie sich Zeit und schauen Sie, was kommt. Vielleicht sehen Sie einen Ort vor Ihrem inneren Auge. Vielleicht spüren Sie etwas. Vielleicht ist es ein Gedanke von einem Platz, der erst noch entsteht? Geben Sie sich Zeit. Vertrauen Sie darauf, dass genau das Richtige für Sie kommen wird!

Sie haben Ihren „Kraftplatz“ gefunden. Schauen Sie sich um. Wie schaut es aus? Welche Farben, welches Licht sehen Sie? Vielleicht gibt es Töne und Geräusche, die Sie wahrnehmen. Was schmecken Sie? Was riechen Sie? Was und wo in Ihrem Körper spüren Sie? Erkunden Sie jetzt Ihren Platz. Tauchen Sie ein mit allen Sinnen.

Ihr Platz ist ein Ort der Entspannung. Des Wohlfühlens. Der Aufmerksamkeit. Der Achtsamkeit. Der Hingabe. Der Klarheit. Der Gelassenheit. Des Friedens. Hier kann alles sein. Hier können Sie „Einfach Sein“! Genießen Sie das Gefühl der Ruhe. Das Gefühl der Entspannung. Das Gefühl der Kraft und Klarheit. Hier sind Sie sicher. Wenn Sie möchten, können Sie sich Wächter vorstellen, die Ihren Ort bewachen. Sie sind geborgen. Hier sind Sie frei. Sie fühlen sich lebendig. Genießen Sie eine Weile!

Haben Sie das Gefühl, es reicht für den Augenblick? Dann kommen Sie in Ihrer eigenen Zeit zurück ins Hier und Jetzt. Kommen Sie zurück mit der Gewissheit, dass Sie jederzeit an Ihren „Einfach-Sein-Platz“ zurückgehen können. Machen Sie langsam Ihre Augen auf. Strecken Sie Ihre Beine und Arme aus. Stehen Sie langsam auf. Bewegen Sie sich.

Ab sofort ist es Ihnen jederzeit und überall möglich, zurück an Ihren „Kraftplatz“ zu gehen! Es kann für einen Augenblick sein, es kann für ein paar Stunden sein - das entscheiden Sie! Wenn Sie Lust haben, können Sie sich eine Postkarte kaufen, die Sie an diesen Ort erinnert. Stellen Sie die Postkarte gut sichtbar auf Ihren Schreibtisch oder an einen Ort, an dem Sie diese gut sehen können. Es kann auch ein Gegenstand sein. Eine Muschel. Ein Stein. Malen Sie ein Bild. Schauen Sie, was für Sie passt!

Wenn Sie merken, dass Sie unruhig werden oder sich unwohl fühlen, dann nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit. Gehen Sie zu Ihrem „Kraftplatz“. Ruhen Sie sich aus. Entspannen Sie sich.

Ken & Barbie: Mein Schein- oder Sein-TÜV

Was war Ihr Wunschberuf als kleines Kind? Wollten Sie vielleicht Tierärztin, Rennfahrer, Krankenschwester, Detektiv, Reitlehrerin, Feuerwehrmann oder Polizistin werden? Wenn wir klein sind, haben wir oft Vorstellungen, wie unser Leben später aussehen soll. „Wenn ich mal groß bin, dann ...“ erzählen Kinder mit glänzenden Augen. Irgendwann hört bei vielen der Glanz in den Augen auf und der Alltag – die Realität – hat sie eingeholt. Aus dem Wunsch, Tierärztin oder Feuerwehrmann zu werden, wurde nichts: „Lern was Gescheites“; „Mach das“; „Der Beruf XY hat Zukunft“. Wie haben Sie Ihren Beruf gewählt? War es Ihre Entscheidung oder die Ihrer Eltern? Wen haben Sie geheiratet, mit wem sind Sie zusammen?

Vor einiger Zeit hat mir ein Coaching-Klient gesagt, er hat nur geheiratet, da es in seiner Branche wichtig sei, zu diversen Veranstaltungen mit einer Frau an der Seite zu erscheinen. Es ist in seinen Kreisen üblich, das „klassische Häuschen in einer guten Wohngegend mit Kindern und Hund“ zu haben. Als junger Mann hat er davon geträumt, Musiker zu werden. Leidenschaftlich hat er stundenlang Schlagzeug gespielt, doch das ist lange her. Der 14-Stunden-Tag auf der Arbeit ist normal. Er verhandelt über „Millionen Deals“. Ständig unterwegs. Abends alleine im Hotelzimmer. Am Freitagabend würde er gerne ausruhen oder in den Jazzkeller ums Eck gehen. Stattdessen bereitet er schnell noch ein Angebot vor, das am Montag fertig sein muss. Er merkt, dass es ihm immer weniger gelingt, die Stimme in ihm, die sich fragt: „Was soll das Ganze?“, zu unterdrücken.

Eine andere Coaching-Klientin ist seit 24 Jahren verheiratet. Sie redet kaum noch mit ihrem Ehemann. Seit 10 Jahren hat sie keine Sexualität mehr mit ihm. Sie leben wie Roboter nebeneinander her. Als Kind wollte sie gerne Sängerin werden. Ihre Augen glänzen, als sie das erzählt. Doch die Eltern waren dagegen. Der Alltag hat sie eingeholt. Das Kind ist inzwischen aus dem Haus und studiert in einer anderen Stadt. Sie ist seit vielen Monaten lustlos und unzufrieden.

Viele Menschen leben in einer „Ken&Barbie-Welt“. ANSCHEINend sind sie glücklich. Doch der Schein trügt. Eigentlich ist alles gut. Wenn da nur das Wort „eigentlich“ nicht wäre. Nach außen hin die heile Welt und innen ist alles leer. Diese Leere füllen sie mit Arbeit, Alkohol, Zigaretten, Tabletten, Sex, Drogen ... Eine Gelegenheit, diese Leere, diese Oberflächlichkeit zu spüren, ist folgende:

Übung: Cocktailparty

Suchen Sie sich ein paar Leute, die Sie kennen. Sie sind in einem Raum, wo Sie niemand sieht und hört. Stellen Sie einen Stuhlkreis auf, so dass Sie alle Platz haben, jedoch nicht zuviel. Stellen Sie einen Wecker auf 20 Minuten. In dieser Zeit bewegen Sie sich alle gemeinsam innerhalb des Stuhlkreises. Wichtig ist, dass Sie immer fortlaufend „bla bla bla“ sagen und lächeln. Sie können sich gegenseitig anschauen, stehen bleiben, für sich sein, Blickkontakt halten oder nicht. Egal, wichtig ist, dass Sie immer die Silben „bla bla bla“ sagen und lächeln. Hören Sie nicht auf. Auch wenn Sie denken „Was soll denn der Mist?“, machen Sie weiter. Vielleicht merken Sie irgendwann, wie belanglos es ist, sich so zu begegnen. Vielleicht sogar auch, wie anstrengend es ist. Vielleicht sind

Sie begeistert und sogar froh, dass Sie nichts Sinnvolles sagen müssen, sondern endlich mal entspannen und nur „bla bla bla“ sagen und lächeln müssen. Diese Übung heißt Cocktailparty, da auf vielen Veranstaltungen und Partys oft nur Oberflächliches, also nichts als „bla bla bla“, gesprochen und nur gelächelt wird.

Nach den 20 Minuten fragen Sie sich:

Wie erging es mir mit der Übung? Welche Erkenntnis habe ich für mich mitgenommen?

Einige Menschen leben lieber das Cocktailpartyleben, anstatt den Vulkan in ihrem Inneren wahrzunehmen. Zu merken, wie es im Innern brodeln. Dies ist die innere Stimme. Doch anstatt ihr Gehör zu geben, wird der Vulkan zugeschüttet. Die innere Stimme wird unterdrückt. Aus Angst vor dem Vulkanausbruch. Doch dieser brodeln weiter. Eines Tages – bei dem einen früher, bei dem anderen später – bricht der Vulkan aus, meist in Form von Krankheiten und Schicksalsschlägen. Erst wenn sie im Krankenhaus aufwachen, sich nicht mehr bewegen können, fangen sie an nachzudenken. Erst dann, wenn nichts mehr geht, hören sie der inneren Stimme zu.

Mit Ende 20 bin ich im Dezember in der Sauna zusammengebrochen. Ich kam mit Blaulicht ins Krankenhaus und musste dort bleiben: Verdacht auf Herzinfarkt. Was habe ich gemacht, als es mir wieder etwas besser ging? Sofort das Handy in die Hand genommen und mit dem Langzeit-EKG am Körper Kolleg/-innen angerufen und gearbeitet, anstatt mich auf mich selbst zu konzentrieren und innezuhalten. Ich werde nie das Bild vergessen, als die Schwester ins Zimmer kam und den Kopf geschüttelt hat. Gott sei Dank war es „nur“ ein kleiner Herzfehler: Herzrhythmusstörungen. Mein Herz zeigte mir, dass ich nicht mehr so weiterleben möchte. Doch ich habe es ignoriert. Irgendwann ging es nicht mehr. Es war ein sehr schmerzhafter Prozess für mich. Gleichzeitig bin ich sehr dankbar, dass ich mich dafür entschieden habe, auf mein Herz zu hören und meine Bedürfnisse anzunehmen. Ich glaube, dieser TÜV ist immer wieder im Leben wichtig. Es ist nicht so, dass Sie ihn einmal machen und dann nie wieder. Lebe ich mein Leben oder das von Ken & Barbie? Diese Bestandsaufnahme sollten Sie regelmäßig durch-

führen, genauso wie Sie Ihr Auto alle zwei Jahre zum TÜV bringen. Denn genau wie Ihr Auto benötigen auch Sie ab und an einen „Schein- oder Sein-TÜV“!

Übung: Ken & Barbie: Mein Schein- oder Sein-TÜV
Wie genau würde mein Leben aussehen, wenn ich frei entscheiden dürfte?

Nehmen Sie sich hierfür Zeit. Es kann gut sein, dass dies ein paar Tage, vielleicht auch sogar einige Wochen dauert. Vielleicht sind Sie so in Ihrem Hamsterrad gefangen, dass Sie nicht auf Kommando Ihre innere Stimme hören. Geben Sie sich Zeit, nehmen Sie sich die Muße. Küssen Sie die innere Stimme wieder wach - genau wie Dornröschen nach den 100 Jahren Schlaf erst wieder wach geküsst werden musste.

„Einen Tag ungestört in Muße zu verleben, heißt einen Tag ein Unsterblicher zu sein.“
(aus Marokko)

IST – Der tatsächlich momentane Zustand in Ihrem Leben

Wie leben Sie momentan? Wichtig: Schreiben Sie alles auf, was Ihnen dazu einfällt. Seien Sie ehrlich und prüfen Sie es. Hilfreich können dabei die folgenden Fragen sein:

- **Mein soziales Umfeld – Familie, Freunde, Bekannte**

Wie viel Zeit verbringe ich mit meiner Familie, Partner/-in, mit Freunden, mit Bekannten? Wie genau verbringe ich diese Zeit? Bin ich währenddessen wirklich dabei oder mit den Gedanken woanders? Genieße ich diese Zeit? Wie ist meine Partnerschaft? Wie ist mein Sexualleben? Was für Freunde habe ich? Kann ich mich auf sie verlassen? Wenn ich mit den Menschen zusammen bin, fühle ich mich danach genährt oder ausgelaugt?

- **Mein berufliches Umfeld:**

Wie sehr mag ich meine Arbeit? Was gefällt mir daran und was nicht? Wie ist mein Chef, meine Chefin? Wie meine Kollegen und Kolleginnen? Wie ist die Arbeitszeit? Der Anfahrtsweg? Arbeite ich alleine oder im Team? Was für Ziele möchte ich beruflich erreichen?

- **Wohnsituation:**

Wie lebe ich? Gefällt es mir, wo ich lebe? Ist dies ein Ort des Rückzugs und des Wohlfühlens für mich?

- **Ich**

Wie ist mein körperliches, emotionales, mentales Befinden? Fühle ich mich wohl mit meinem Aussehen? Habe ich Kleidung an, die mir steht und in der ich mich wohl fühle? Wann habe ich das letzte Mal etwas für meine persönliche Weiterentwicklung getan? Was für Hobbys genieße ich? Wie lebe ich meine Sexualität? Wann nehme ich mir Zeit für mich alleine? Wie sieht mein soziales Engagement aus? Wie gehe ich mit mir selbst um? Was will ich bewirken in meinem Leben? Was will ich erleben?

SOLL – Der Zustand, den Sie gerne hätten/der sein soll

Was möchten Sie gerne? Nutzen Sie Ihre Phantasie. Was wünschen Sie sich?

- **Mein soziales Umfeld – Familie, Freunde, Bekannte**

Wie viel Zeit will ich mit meiner Familie, Partner/-in, mit Freunden, mit Bekannten verbringen? Wie genau will ich diese Zeit verbringen? Werde ich diese Zeit genießen? Wie soll meine Partnerschaft sein? Wie mein Sexualeben? Was für Freunde will ich haben?

- **Mein berufliches Umfeld:**

Wie wichtig soll meine Arbeit für mich sein? Was wird mir daran besonders gefallen? Wie soll mein Chef, meine Chefin sein? Wie meine Kollegen und Kolleginnen? Wie soll die Arbeitszeit sein? Der Anfahrtsweg? Will ich alleine arbeiten oder im Team? Was für Ziele will ich beruflich erreichen?

- **Wohnsituation:**

Wie würde ich leben? Was wird die Wohnung für mich bedeuten? Wird dies ein Ort des Rückzugs und des Wohlfühlens für mich oder lediglich eine Basisstation?

- **Ich**

Wie soll mein körperliches, emotionales, mentales Befinden sein? Will ich mich wohlfühlen mit meinem Aussehen? Wie soll meine Kleidung aussehen? Was will ich für meine persönliche Weiterentwicklung tun? Was für Hobbys will ich genießen? Wie will ich meine Sexualität leben? Will ich mir Zeit für mich alleine nehmen? Wie soll mein soziales Engagement aussehen? Wie will ich mit mir selbst umgehen? Was will ich bewirken in meinem Leben? Was will ich erleben?

Jetzt schauen Sie, wo die Unterschiede zwischen IST und SOLL sind. Betrachten Sie diese genau und überlegen Sie, was Sie tun können, um den IST-Zustand immer mehr dem SOLL-Zustand anzunähern!

Eine Vision schafft Energie, bewirkt Begeisterung,
lässt Träume Wirklichkeit werden.
Leben ist Leidenschaft für ein zukünftiges Ziel.
(Theo Bergauer)