

LEBENSZIELE FINDEN & ERREICHEN

WAS DU DAFÜR WIRKLICH BRAUCHST

Merke- und Übungszettel

Schritt 1: Stimme dich ein!

Nutze dafür zum Beispiel Visionsreisen. Du findest sie kostenlos bei YouTube oder ähnlichen Plattformen.

Ich kann dir zwei von Peter Beer empfehlen:

- 20min Visionsreise: <https://youtu.be/6Q1ktPigfF8>
- 10min Visionsreise: <https://youtu.be/czOT5pp93lo>

Oder nutze die App Insight Timer, wo du auch viele kostenlose findest, z.B. diese hier:

<https://insig.ht/BhsTWg4Z8cb>

Schritt 2: Nutze diese Frage

Nimm dir Zettel und Stift zur Hand und schreib drauf los:

"Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass ich in einem Jahr den Löffel abgeben würde?"

Kleiner Tipp: Wenn es schwer fällt, das Ganze auf ein Jahr zu betrachten, kannst du auch 1 Monat oder 5 Jahre nehmen. So, wie es sich für dich gut anfühlt.

Schritt 3: Nutze die Be-Do-Have Methode

BE	DO	HAVE
<i>Was möchte ich in meinem Leben haben/ besitzen?</i>	<i>Was möchte ich in meinem Leben tun?</i>	<i>Wer möchte ich in meinem Leben sein?</i>
↓	↓	↓



LEBENSZIELE FINDEN & ERREICHEN

WAS DU DAFÜR WIRKLICH BRAUCHST

Merke- und Übungszettel

Schritt 4: Werde zur Träumerin

Stell dir vor, du wachst eines Morgens auf und alles ist anders. Denn du bist frei, kann in allem neu wählen und dein Leben neu gestalten. Stelle dir die Frage:

"Was würde ich jetzt tun, wenn alles möglich wäre?"

Schritt 5: Trau dich, einen ersten Entwurf deiner Lebensziele zu formulieren.

Nimm Zettel und Stift in die Hand und leg los, im Zweifel tun es auch die Handynotizen. Wenn du magst, kannst du deine Ziele auch auf einen Klebezettel schreiben und sie neben deinen Bildschirm kleben. Glaub mir, der tägliche Reminder bewirkt Wunder.



LEBENSZIELE FINDEN & ERREICHEN

WAS DU DAFÜR WIRKLICH BRAUCHST

Notizen

