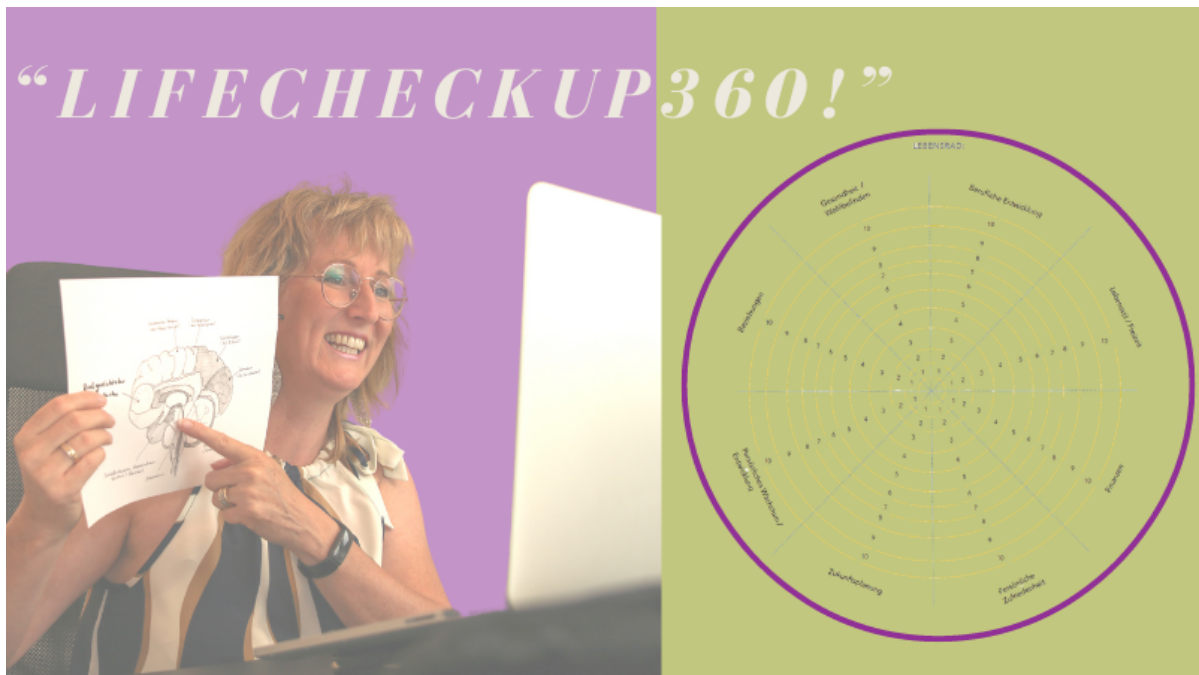


Workbook „LIFECHECKUP360“

Das Workbook ist für deine jährliche oder quartalsmäßige Neuausrichtung und für deine BESTE VERSION von DIR SELBST!



Der Jahresplaner für dein **erfolgreichstes, bestes Herzensjahr.**



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----------|
| Kurzarbeitsbuch: Thema "Vision" | 3 |
| Abschnitt 1: Verstehen, was deine Vision ist | 3 |
| Abschnitt 2: Deine persönliche Vision entwickeln | 3 |
| Abschnitt 3: Visionen in die Tat umsetzen | 4 |
| Abschnitt 4: Reflexion und Anpassung..... | 4 |
| Wissenswertes: | 5 |

Kurzarbeitsbuch: Thema "Vision"

Einführung

Eine Vision ist deine kraftvolle Vorstellung der Zukunft, die als Leitstern für deine persönlichen oder beruflichen Ziele dient. Dieses Kurzarbeitsbuch hilft dir dabei, deine eigene Vision zu entwickeln, zu klären und zu reflektieren.

Abschnitt 1: Verstehen, was deine Vision ist

Definition deiner Vision:

Eine Vision ist ein klarer, inspirierender Ausblick auf die Zukunft, den du anstrebst. Sie beschreibt, wo du dich selbst oder eines deiner Projekte in der Zukunft siehst.

Beispiele für Visionen:

- "Ich möchte in fünf Jahren ein eigenes Unternehmen gründen, das nachhaltige Produkte herstellt."
 - "Ich sehe mich als führender Experte(in) in meinem Fachgebiet, der (die) regelmäßig internationale Konferenzen besucht."
-

Abschnitt 2: Deine persönliche Vision entwickeln

Schritt 1: Brainstorming deiner Vision

Es ist besonders wichtig, dass du über die nachstehenden Fragen ein Brainstorming machst und es dir AUFSCHREIBST! SCHREIBEN ist KING! Denn nur so, kann sich deine Vision entwickeln und sich verstärken, denn deine Gedanken sind einfach zu schnell und erlauben es dir nicht mehr nachhaltige Visionen zu bilden. Deine VISION MUSS unbedingt auch EMOTIONAL beladen sein, d.h. du musst sie spüren können, die Freude, die Aufregung, wenn diese VISION WIRKLICHKEIT wird!

1. Selbstreflexion:

- Was sind deine größten Träume und Wünsche?
- Welche Werte sind dir besonders wichtig?
- Wo siehst du dich in fünf, zehn oder zwanzig Jahren?

2. Visualisierung:



- Schließe deine Augen und stelle dir dein ideales Leben vor. Was siehst du?
- Welche Gefühle hast du, wenn du an diese Zukunft denkst?

Solltest du in der Beantwortung dieser Fragen Probleme haben, dann schreibe mir unbedingt und fordere das kostenfreie Dokument „ZIELE“ an. Dort erhältst du genaue Inputs, wie du es wagen wirst, groß zu DENKEN!

Schritt 2: Vision Statement schreiben

- Fasse deine Vision in einem prägnanten Statement zusammen:
 - Beispiel: "In fünf Jahren werde ich eine erfolgreiche Grafikdesignerin sein, die für innovative und umweltfreundliche Designs bekannt ist."

Abschnitt 3: Visionen in die Tat umsetzen

Schritt 3: Zielsetzung

- Zerlege deine Vision in konkrete, erreichbare Ziele:
 - Langfristige Ziele (5-10 Jahre)
 - Mittelfristige Ziele (1-5 Jahre)
 - Kurzfristige Ziele (6 Monate - 1 Jahr)

Schritt 4: Handlungsplan erstellen

- Erstelle einen Handlungsplan für deine Ziele:
 - Was sind die ersten Schritte, die du unternehmen musst?
 - Welche Ressourcen benötigst du?
 - Wer kann dich unterstützen?

Abschnitt 4: Reflexion und Anpassung

Reflexionsfragen:

1. Wie fühlst du dich, wenn du an deine Vision denkst?
2. Welche Herausforderungen könntest du auf dem Weg zu deiner Vision begegnen? Wie kannst du sie überwinden?
3. Was hast du in den letzten sechs Monaten getan, um deiner Vision näher zu kommen?
4. Gibt es Aspekte deiner Vision, die du anpassen oder ändern möchtest? Warum?

5. Wie hat sich dein Verständnis von dir selbst und deinen Zielen entwickelt, seitdem du deine Vision formuliert hast?

Aktivitätsblatt 5: Regelmäßige Überprüfung

- Setze dir regelmäßige Überprüfungspunkte (z.B. alle drei Monate), um deinen Fortschritt zu evaluieren:
 - Was hast du erreicht?
 - Welche neuen Ziele möchtest du setzen?
 - Gibt es Veränderungen in deiner Vision?

Wissenswertes:

Eine Vision ist nicht in Stein gemeißelt. Sie kann sich mit deinen Erfahrungen und Erkenntnissen weiterentwickeln. Nutze dieses Arbeitsbuch als lebendiges Dokument, das dich auf deinem Weg begleitet und inspiriert.