

Selbstbeschreibung

Coaching

ZEITBEDARF: etwa 1,5 bis 2 Stunden.

ANLEITUNG

Das Gute am Menschsein ist, dass wir jeden Tag bewusst entscheiden können, wer wir sein wollen. Natürlich haben wir einen Lebensrahmen, den wir nicht über Nacht ändern können, aber innerhalb dieses Lebensrahmens können wir unsere eigene optimale und ideale Zukunft erschaffen.

Bei dieser Übung geht es darum, eine detaillierte und genaue Beschreibung dessen zu erstellen, wer und wie Du in Deiner optimalen und idealen Zukunft sein möchtest. Genauso wie Du morgen in eine neue Wohnung einziehen würdest, kannst Du auch direkt morgen mit Deinem idealen Leben beginnen.

Du kannst diese Übung nutzen, um Klarheit über deine optimale und ideale Zukunft zu gewinnen. Beschreibe Dich in Deinen einzelnen Lebensbereichen: Familie/ Freunde/ soziale Kontakte/ Partnerschaft/ Liebe/ Sport/ Gesundheit/ Arbeit/ Beruf/ Finanzen/ Geld/ Entspannung/ Selbstfürsorge/ Lebensbedingungen/ Vergnügen/ Freizeit/ Spiritualität/ Erfüllung/ Lernen/ ... wer und wie willst Du in Deiner idealen und optimalen Zukunft sein? Erstelle eine Beschreibung von Dir selbst und schreibe auf, wer und wie Du in Deiner optimalen Zukunft in den wichtigen Bereichen Deines Lebens sein möchtest.

Unterstützende Fragen:

- Wer bist Du in Deiner optimalen Zukunft?
- Welches sind Deine 3 wichtigsten Werte, nach denen Du leben möchtest?
- Wer und was wird für Dich in Deiner optimalen Zukunft am wichtigsten sein?
- Was wirst Du daran lieben, Du zu sein?
- Welches werden Deine Hauptstärken sein?
- Woran würde Dein bester Freund oder Partner erkennen, dass Du über Nacht Deine optimale Zukunft geheiratet hast und dass Ihr nun unzertrennlich seid?
- Wie sieht das Bild von Dir in Deiner optimalen Zukunft aus?
- Was möchtest Du mit der Welt um Dich herum teilen?
- Zu welchen Vorschlägen wirst Du nein sagen?
- Wie kannst Du anderen helfen und zu ihrem Leben beitragen?
- Welche Menschen werden in Deinem zukünftigen Leben vorkommen?
- Wie wirst Du Herausforderungen oder schwierige Situationen angehen?
- Was wird Deine Einstellung oder Denkweise sein?
- Was wird Dein Mantra sein oder das Zitat, das Dich ermutigt und motiviert?
- Wie wird Dein Tag morgen beginnen? Deine neue Woche, Dein neuer Monat...?
- Wie lebst Du so, dass es zu Deiner optimalen Zukunft passt?
- Wie kommunizierst Du in Deiner optimalen Zukunft?
- Wie verhältst Du Dich in Schlüsselsituationen in Deiner optimalen Zukunft?
- Wie interagierst Du mit Deiner Familie, Freunden, Kollegen, Mitmenschen, wenn Du in Deiner optimalen Zukunft bist?

Versuche, ganz konkrete Situationen und Beispiele für Dich und Dein Verhalten in der optimalen Zukunft zu beschreiben. Und sei großzügig mit Dir selbst. Du kannst immer etwas hinzufügen und ändern.

Basierend auf dem E-Book über Zukunfts-Coaching von Dr. Sonja Radatz.

Reflexion: Wie fühlst Du Dich jetzt nach dieser Übung? Welche Gedanken oder Gefühle sind aufgetaucht, wie fühlt sich Dein Körper an (eher entspannt / eher angespannt)? Wahrnehmen, nicht werten - Annehmen und Loslassen