

KLARHEIT FÜR DEIN TRAUM-LEBEN UND -BUSINESS

DEIN TRAUMLEBEN

Next Level Lifestyle Planner

BRIGITTABISCHOF.COM
BB.Lifestyle&BusinessCoaching

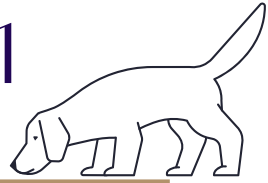
MEIN IDEALES LEBEN

Um zu deinen Zielen zu gelangen, die du erreichen möchtest, können wir rückwärts arbeiten, indem wir zunächst dein ideales Leben beschreiben. Wie würden deine Tage aussehen? Was würdest du morgens, abends und nachts tun? Wo und wie würdest du leben und mit wem würdest du zusammen sein? Welche Erfahrungen würdest du machen? Und wie sähe dein Business aus? Denk daran, dass das nur eine Übung ist, um dir eine Vision zu geben, auf die du hinarbeiten kannst - sie ist nicht in Stein gemeißelt und kann sich im Laufe der Zeit ändern.

MEINE TRÄUME

Bei dieser Übung geht es darum, ein Brain Dump (ungefiltert aufschreiben) zu machen und 10-15 Minuten lang zu schreiben, was man im Leben erreichen möchte. Hier gibt es keine richtigen Antworten, und je mehr du schreibst, desto besser, denn du willst alle deine Ideen zu Papier bringen. Kein Traum ist zu groß! Wenn du nicht weiterkommst, denke an Vorbilder, zu denen du aufschaust (das können deine Eltern, jemand aus deiner Umgebung, einige deiner Freunde oder eine Berühmtheit sein - das spielt keine Rolle), und schreibe auf, was du an ihnen bewunderst und was auch du gerne erreichen würdest.

MEINE WAHREN SEHNSÜCHTE 01



Hier möchte ich dich zusätzlich gerne zurück in deine Kindheit schicken und in Situationen, die du geliebt oder gehasst hast. Genau dort hast du jedesmal deine wahren Sehnsüchte erlebt oder du warst enttäuscht, weil du sie dort nicht erfüllt bekommen hast. Aber auch in deinem beruflichen Umfeld, in Beziehungen und deiner Partnerschaft finden wir erfüllte und unerfüllte Sehnsüchte. Dem gehen wir auf die Spur.

1. WAS HABE ICH ALS KIND BESONDERS GELIEBT ODER GENOSSEN?

2. WAS LIEBE ODER GENIESSE ICH IN MEINEM BERUF?

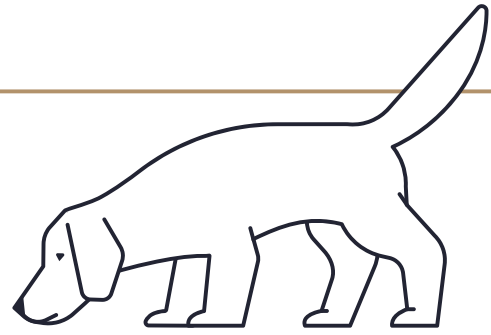
3. WAS LIEBE ODER GENIESSE ICH IN MEINER PARTNERSCHAFT ODER IN BEZIEHUNGEN?

4. WAS HAT MICH ALS KIND BESONDERS GESTÖRT ODER HABE ICH VERMISST?

5. WAS STÖRT ODER VERMISSE ICH IN MEINEM BERUF?

5. WAS STÖRT ODER VERMISSE ICH IN MEINER PARTNERSCHAFT/BEZIEHUNGEN?

MEINE WAHREN SEHNSÜCHTE 02



1. WANN ZIEHST DU DICH ZURÜCK ODER GEHST AUF DIE BARRIKADEN ? ALLGEMEIN

1A- IN DEINER KINDHEIT?

1B- IN DEINER PARTNERSCHAFT ODER IN BEZIEHUNGEN?

1C- IN DEINEM BERUF?

DEINE SEHNSÜCHTE

Schreibe die wichtigsten Punkte in jeder Kategorie auf, um zu beschreiben, wie dein ideales Leben aussehen würde. Benutze zusätzliches Notizpapier, wenn dir der Platz ausgeht! Dieses Arbeitsblatt soll dir eine Vorstellung von den Dingen geben, die du anstrebst. Du denkst vielleicht, dass du es nicht aufschreiben musst, aber wenn du es aufschreibst, wird es realer und schafft eine Verpflichtung, die dich dazu zwingt, weiterzumachen, um deine Ziele zu erreichen.

SEHNSUCHT 1	SEHNSUCHT 2	SEHNSUCHT 3	SEHNSUCHT 4
ALLE WEITEREN SEHNSÜCHTE DIE DU GEFUNDEN HAST, ORDNE DIESEN 4 SEHNSÜCHTEN ZU			

DEINE SEHNSÜCHTE

Deine zentralen Sehnsüchte und das Geheimnis dahinter

Ich bitte dich, die folgenden Fragen für dich zu beantworten.

Du hast die 4 wichtigsten Sehnsüchte für dich identifiziert,

(spontan, intuitiv und diese sollten 4 unterschiedliche Sehnsüchte sein, keine Synonymen, wie beispielweise Freiheit und Selbstbestimmtheit) Ordne die übrig gebliebenen Sehnsüchte zu den 4 Hauptsehnsüchten zu.

Stell dir vor, dass diese 4 Sehnsüchte für dich einen Weg ergeben, was ist Schritt 1, Schritt 2 und was sind Schritt 3 und 4?

WENN ICH	SEHNSUCHT 1 UND	SEHNSUCHT 2,
DANN	SEHNSUCHT 3 UND	SEHNSUCHT 4
<p>Keine Sehnsucht passiv formulieren und bei allen 4 Sehnsüchten bleibe bei dir. Also statt „wertgeschätzt werden“ oder „wenn andere mich wertschätzen“ ist richtig: „ich schätze mich selbst“ Wie klingt der Satz? Bist du da abhängig von anderen oder unabhängig?</p> <p>Sehnsucht 1 und 2 bejahen und bestärken deine Existenz und du kannst diese ersten 2 Sehnsüchte für dich selber erfüllen – ohne die anderen z.B.: Ich schätze mich wert oder ich akzeptiere mich oder ich vertraue mir, ich bin in mir sicher, ich sehe mich, ich verstehe mich usw.</p> <p>Sehnsucht 3 und 4 ergeben sich darauf – fast automatisch und hier hat unser Umfeld einen Einfluss auf uns: wie z.B.: bei Freiheit, Miteinander, Harmonie. Wenn nötig, - wenn der Satz nicht rund ist oder wenn du dabei von anderen Menschen abhängig bist - formuliere den ersten Satz um.</p> <p>Klingt der Satz jetzt logisch, ganz klar, erleichternd? Dann bist du angekommen! Selbstliebe ist einer der ersten Schritte in ein liebevolles Leben.</p>		
NOTIZEN:		

DEIN SELBST-LIEBE-PROGRAMM

Deine zentralen Sehnsüchte und das Geheimnis dahinter ist dein SELBSTLIEBE Programm

ICH S1

UND S2

ICH S3

UND S4

Sehnsucht 1 und 2 kannst du dir immer selber geben.

Wenn diese beiden Sehnsüchte verletzt oder von aussen getriggert werden, dann ist es ein deutliches Zeichen dafür, dass auch du dich in dieser Hinsicht vernachlässigst.

Vielleicht stellst du dir ab und zu die Frage...

- Warum ziehe ich wiederholt den falschen (Business-)Partner an?
- Warum gerate ich öfters mit Menschen, die ich liebe in Konflikt?
- Warum begegne ich immer wieder Menschen, die ihre Verantwortung nicht wahrnehmen?
- Warum akzeptieren, oder verstehen manche Mitmenschen meinen Weg nicht?

Deine Sehnsüchte zeigen dir das WARUM und auch den Weg es zu verändern. Tipp: Führe ein Dankbarkeitstagebuch und erfülle dir deine Sehnsüchte.

DEINE SEHNSÜCHTE SIND ANTRIEBSKRÄFTE.

Man könnte meinen, dass diese Sehnsüchte einfach nur Werte sind, die uns besonders viel bedeuten und die unser Leben bedeutend machen.

Als Unternehmer hast du vielleicht auch eine Werteskala für dein Unternehmen erschaffen. Die als Orientierung und Massstab für die Mitarbeitenden und die Kunden gelten. Viele Werte übernehmen wir von unseren Vorfahren, unserer Kultur, oder integrieren sie wegen der momentanen politischen oder wirtschaftlichen Lage.

In Krisensituationen oder bei veränderten Bedingungen können Werte ihre Bedeutung verlieren, wir können dann Kompromisse eingehen. Anders verhält es sich mit unseren Sehnsüchten.

Sie sind Teil unserer Persönlichkeit, sie steuern uns immer und unterstützen uns, aus belastenden Situationen heraus zu kommen.

DER WEG DER VERÄNDERUNG HIN ZU DEM,
WAS DU GERNE WILLST...
FÜHRT IMMER ÜBER DEINE SEHNSÜCHTE ZU DEINEM
ERWÜNSCHTEN ZIEL.

ES GIBT NICHTS MOTIVIERENDERES ALS DEINE SEHNSÜCHTE.
SIE SIND DER STÄRKSTE MOTOR UND DIE GRÖSSTE KRAFT IN DIR.