THEMA ERKUNDEN

Welches Thema oder welche Idee möchtest Du gerne weiter entwickeln? Starte den Prozess, in dem Du alle Aspekte genau beleuchtest.

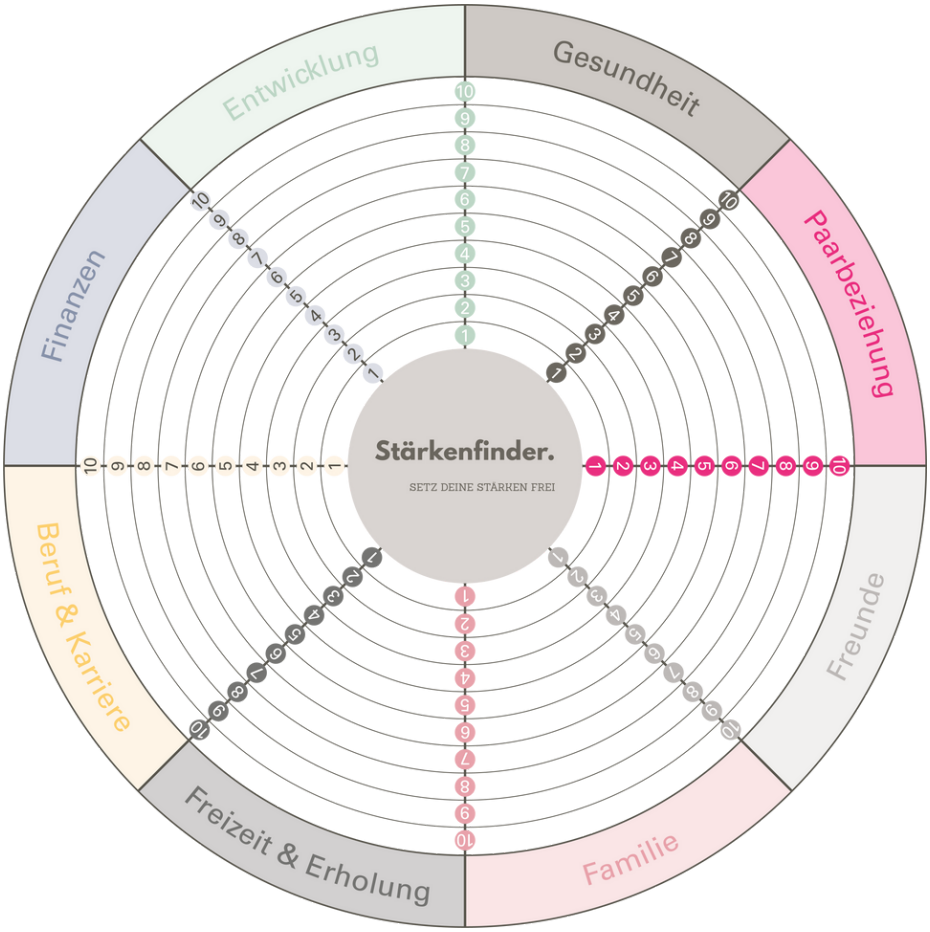
Mit neuen Aufgaben oder Deiner Idee kannst Du viel Neues lernen, und immer wieder über Dich selbst hinaus wachsen. Du bildest damit neue Stärken. Solche, die Du bereits besitzt, kannst Du weiter ausbilden und trainieren. Dabei wirst Du auf Menschen treffen, Dich Dich weiter bringen. Für jede neue Aufgabe oder Idee braucht es Vertrauen in das eigene Können, etwas Zuversicht, das wir mehr können als wir glauben, Vorbilder, die uns beweisen, das es klappen kann und ein Umfeld, das uns stärkt, motiviert und nicht an unserem Gelingen zweifelt.

Welches ist Dein Thema, das Du genauer beleuchten willst?

Es braucht Aufgaben, an denen man wachsen kann,
Vorbilder, an denen man sich orientieren kann,
und Gemeinschaften, in denen man sich aufgehoben fühlen kann.

Prof. Dr. Gerald Hüther

WELCHER BEREICH DARF SICH ENTWICKELN?



Du weisst schon, welches Thema du entwickeln willst? Gut so! In diesem Fall kannst Du den Teilschritt "Lebensrad" einfach überspringen und zum nächsten Teilschritt dieses Moduls übergehen.

Möchtest du jedoch genauer heraus-finden, wie Du Dich in den einzelnen Bereichen Deines Lebens fühlst, ist das Lebensrad eine gute Methode, um sich schnell einen Überblick zu verschaffen.

Notizen

1.1 DAS LEBENSRAD NUTZEN

Bewerte Deine Zufriedenheit pro Lebensbereich auf einer Skala von 1–10. 10 steht für sehr zufrieden .
Sei ehrlich und geh tief in deine Emotionen.

01

SCHRITT EINS

Stimmen die Kategorien für Dich? Wenn nicht, ersetze die Titel durch Deine Worte und Deine Themen, die Du bearbeiten willst. Nutze dazu die Lebensrad-Vorlage aus der Stärkenfinder-Toolbox©.

02

SCHRITT ZWEI

Nimm Dir ausreichend Zeit für jeden Bereich. Stell viele Fragen, geh in die Tiefe und lass Dir Zeit dabei. Wie fühlst Du Dich? Was ist gut, so wie es ist? Was darf sich entwickeln?

03

SCHRITT DREI

Notiere die Gedanken, die aufkommen während Deiner Beurteilung der Bereiche. Nutze dazu Deine Lebensrad-Vorlage aus der Stärkenfinder-Toolbox©. Diese Gedanken sind erste Schritte für den Prozess.

04

SCHRITT VIER

Male pro Bereich Deinen Wert aus. Du bist zu 50% zufrieden? Dann fülle die Felder 1-5 mit einer Farbe Deiner Wahl. Sei ehrlich mit Dir selbst. Es ist Dein eigenes Leben, das Du verbessern willst.

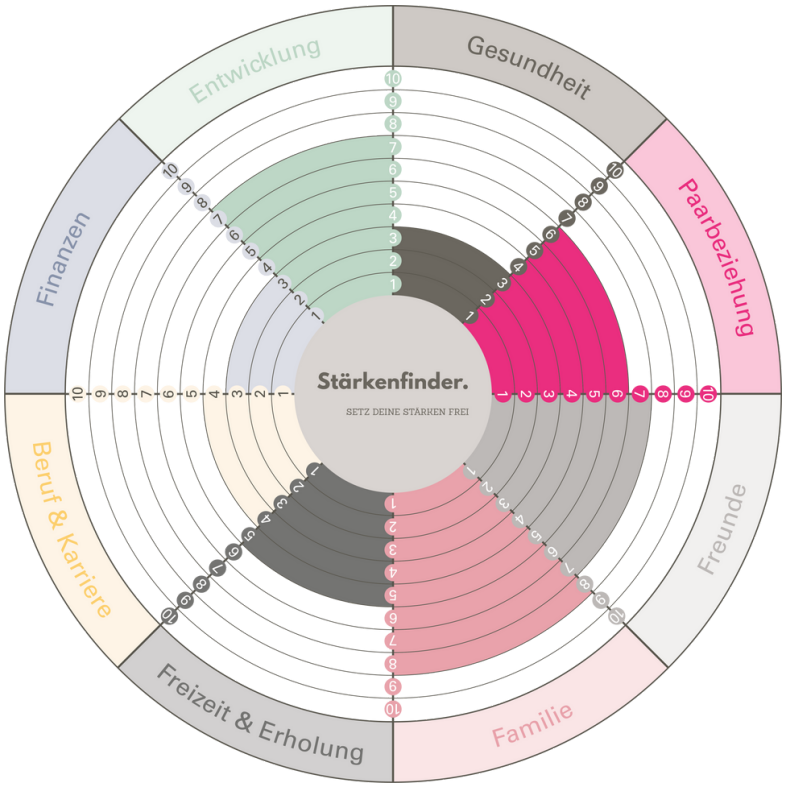
05

SCHRITT FÜNF

Betrachte Dein Lebensrad als Gesamtes. Gibt es einen Bereich, der einen sehr tiefen Wert zeigt? Ist dies der Bereich, den Du aktuell weiter entwickeln willst? Oder weckt ein anderer Bereich viel mehr Dein Interesse?

WO IN DEINEM LEBENSRAD LÄUFT ES NICHT RUND?

Sind viele Ideen aufgekommen, wie du Dein Leben auch noch verbessern könntest? Suche Dir für den weiteren Prozess nur einen Bereich aus.



Es scheint offensichtlich, dass wir die Themenbereiche bearbeiten könnten, welche die tiefsten Werte zeigen. Aber ist es auch der Themenbereich, der dich aktuell am meisten interessiert? Wenn Dein Fokus und Interesse zum Beispiel auf persönlicher Entwicklung liegt, dann bearbeite diesen Bereich. Gut möglich, dass sich dadurch auch die Bereiche Gesundheit, Finanzen oder Karriere weiter entwickeln. Probiere es aus.

Notizen