

## Reflexion: Eigene Grundausrichtung erkennen – Visionen und deren Wirkung

### Nutzen:

Mit der Bewusstwerdung und Auswahl unserer wesentlicher Lebens- und Arbeitsqualitäten beginnt eine aktive Lebensgestaltung. Sie leben entlang Ihrer persönlich sinnstiftenden Hintergrundbilder.

### Beschreibung:

Wofür sind Sie dankbar in Ihrem privaten Lebensbereich? Wofür sind Sie dankbar in Ihrem professionellen Lebensbereich?

- Machen Sie sich eine Liste, die Sie eine Woche lang ergänzen! Immer wieder aufschreiben, wenn Sie etwas Neues wahrnehmen.
- Dann ziehen Sie Resümee: Welche wesentlichen Lebens- und Arbeitsqualitäten spiegeln sich darin wieder?

Was ist Ihr individueller »Entwurf« von einem erfüllten Leben? Welche Qualitäten sollen sich durch Sie persönlich ausdrücken? Welche Qualitäten wollen Sie in verschiedenen Lebensbereichen (weiter) erfahren?

- Erinnern Sie sich zuerst an mind. einen und gerne mehrere Momente oder Situationen, in denen Sie Ihr Leben als ganz erfüllt erfahren haben. Lassen Sie diese Gefühle jeweils präsent werden und multiplizieren diese jeweils in ihrer Intensität erst mit 10 und dann mit 50.
- Beginnen Sie wieder aufzuschreiben: Welche Qualität erfahren Sie jeweils in diesen Situationen? Wo sind Sie? Was tun Sie? Mit Wem?
- Gestalten Sie sich nun zusammenfassend eine »Landschaft bzw. Szenerie« in Form einer Collage. Wie sieht Ihr »erfülltes Leben« in Bildern aus? Sammeln Sie Bilder, Slogans, Momentaufnahmen, Landschaften etc. die Ihre Qualitäten von einem erfüllten Leben widerspiegeln und bringen diese auf Ihre eigene kreative Art und Weise in einen Zusammenhang. (Nutzen Sie dazu gerne die Erkenntnisse aus Ihren dankbaren und erfüllten Momenten.)

Wenn Sie etwas »kleiner« beginnen wollen, gestalten Sie Ihr Bild vom perfekten Tag.

Welche Menschen kennen Sie, die bestimmte, Ihnen wesentliche Qualitäten bereits leben und verkörpern? Schauen Sie oft zu. Tauschen Sie sich aus. Kopieren Sie. Kopieren Sie. Integrieren Sie es selbst.