

Mitnehmen & loslassen

Wenn ihr etwas Neues machen wollt, befreit euch so weit vom alten Ballast, dass er euch nicht zurückhält und schafft so Platz für etwas Neues (ist wirklich genauso wie Schränke oder den Keller auszusortieren, auf einmal ist so viel Platz für einen neuen Pullover, der sonst in der Masse untergegangen wär oder erst gar keinen Platz im Kleiderschrank gefunden hätte), aber schaut auch, was ihr aus der Vergangenheit hilfreiches mitnehmen könnt, denn wenn ihr keine Hose zum Pullover habt, ist auch schlecht und für ein komplett neues Outfit reicht das Budget vielleicht gerade (noch) nicht.

Der folgende Fragebogen soll euch helfen herauszufinden, was sich lohnt weiterhin mitzunehmen und was aussortiert gehört.

Beantwortet die Fragen am besten so intuitiv wie möglich. Wenn dir das genauso schwer fällt wie mir, versuche es einfach in einem ersten Durchlauf möglichst schnell zu beantworten. Beim zweiten drüber gehen kannst du dann immer noch genauer überlegen, was du ergänzen oder anpassen möchtest.

1. **Wie gefällt dir das was du aktuell beruflich tust auf einer Skala von 1-10 (Gesamtzustand)?**

Die 1 steht für ‚geht gar nicht‘, die 10 für ‚genauso, wie ich es mir wünsche‘. Male dir eine Skala und trage ein Kreuz an der entsprechenden Stelle ein.

1 _____ 10

2. **Wie schneiden die einzelnen Bereiche ab?**

(Bspw. so etwas wie Führungskräfte, flexible Arbeitszeiten, einzelne Aufgabenbereiche, Kollegen, Büroräume,....)

Male dir eine weitere Skala und trage mit Kreuzen und Beschriftung die einzelnen Bereiche ein. Solange bis du mindestens 3 Teilbereiche hast die näher an der 10 sind als der Gesamtzustand.

1	_____	10
1	_____	10
1	_____	10
1	_____	10
1	_____	10
1	_____	10
1	_____	10

3. Was muss passieren damit du auch mit dem Gesamtzustand näher an die 10 oder ganz auf eine 10 kommst?

Gibt es beispielsweise die Möglichkeit mehr von den Bereichen zu machen, die dir gefallen oder weniger von denen, die dir nicht gefallen? Kannst du etwas tun um die Bereiche, die noch schlechter als der Gesamtzustand abschneiden anders zu gestalten?



4. Was sind deine Talente, worin bist du besonders gut?

Stelle dir 3 Personen vor, eine aus deinem beruflichen Umfeld, eine aus deiner Familie, eine aus deinem Freundeskreis.

Trage die 3 Namen unten ein und schreibe auf, was diese Personen über dich sagen würden, wenn ich sie fragen würde, was sie besonders an dir schätzen, was sie als dein Talent bezeichnen würden, worin du besser bist als andere.

_____ :

” _____

_____”

_____ :

” _____

_____”

_____ :

” _____

_____”

5. Schau dir alle deine Antworten noch einmal genau an und schreibe auf (Wer schreibt, der bleibt!), was du

- 1) Am Montag anders machen wirst, wenn du zur Arbeit fährst.
- 2) Wie deine Arbeit dann in 3 Monaten aussieht.
- 3) Was du mit deinen Vorlieben, Talenten und Fähigkeiten und mit deren Nutzung in 1 Jahr erreicht hast.
- 4) Wo wirst du in 10 Jahren sein, wenn du die Strategie weiter verfolgst? Wie wirst du dich fühlen? Wie wird dein Leben aussehen? Welche Menschen werden bei dir sein? Wie läuft ein ganz normaler Tag bei dir ab?

1) Montag

2) 3 Monate

3) 1 Jahr

4) 10 Jahre

Wichtig ist, dass du die Dinge die du dir für Montag vorgenommen hast, auch wirklich umsetzt und dranbleibst. Beobachte, was sich verändert und gehe immer wieder in die Reflexion: wovon möchte ich mehr- darauf lege ich meinen Fokus, was lasse ich gehen?

Viel Erfolg und Spaß dabei!