

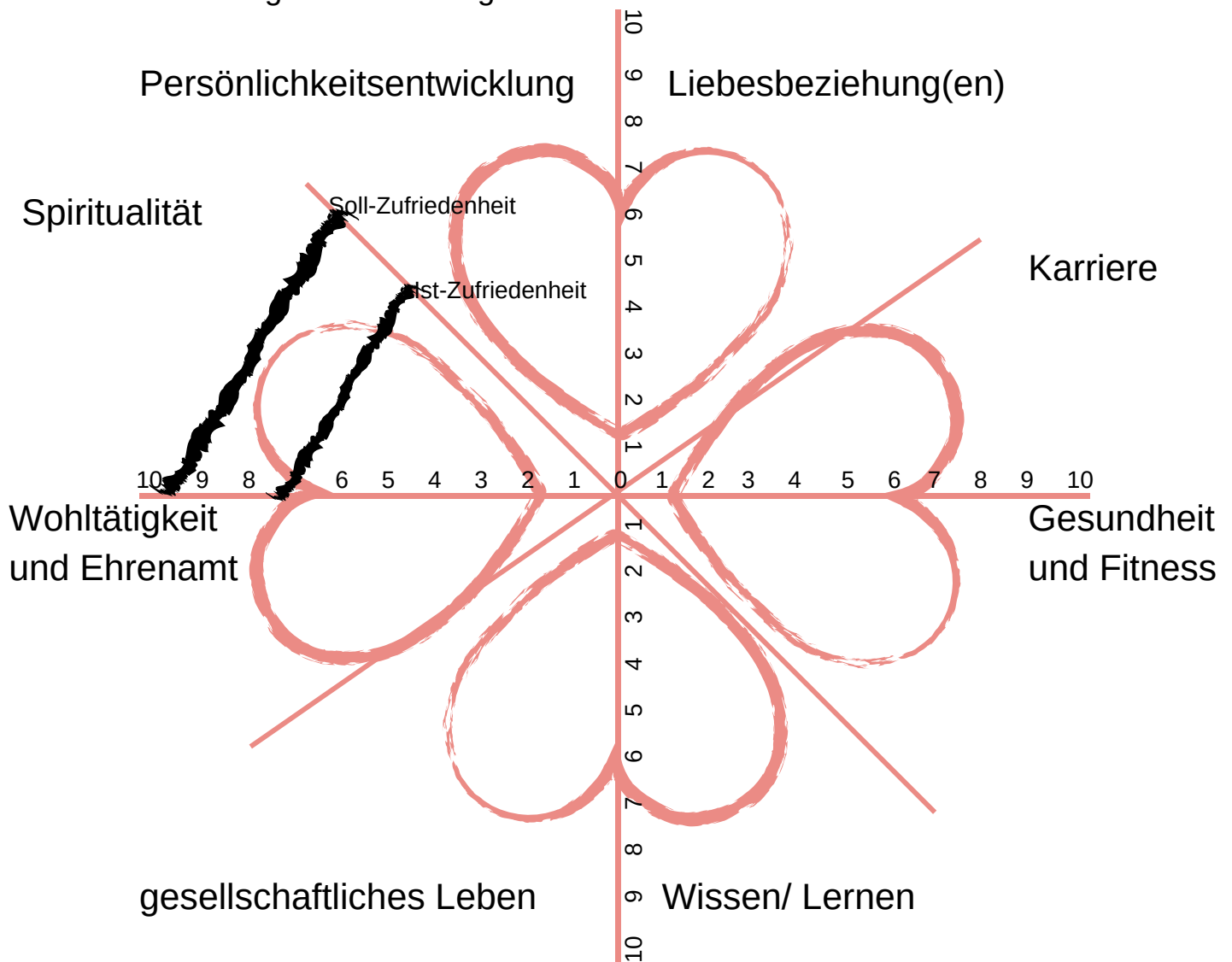


Herzschrittmacher

MODUL 6

DEIN HERZ DES LEBENS

Mit diesem kraftvollen Tool betrachtest Du Dein Leben aus der Vogelperspektive. Es hilft Dir, herauszufinden welche Lebensbereiche wichtig für Dich sind, wo Du aktuell stehst und wo Du Investieren musst, um Dein Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen.





Herzschrittmacher

MODUL 6

DEIN HERZ DES LEBENS

So geht es:

1. Drucke Dir die Vorlage (nächste Seite) aus oder übertrage sie auf ein leeres Blatt Papier.

2. Was sind Deine wichtigsten acht Lebensbereiche? Wähle unter den folgenden Kategorien:

- Liebesbeziehung(en)
- Freundschaften
- Abenteuer
- Umgebung
- Gesundheit und Fitness
- Wissen/ Lernen
- Fähigkeiten
- Spiritualität
- Karriere
- Kreativität
- Familienleben
- gesellschaftliches Leben

Dir sind andere Kategorien wichtig (z. B. Wohltätigkeit und Ehrenamt)? Einfach einsetzen – es ist dein Leben.

3. Du hast Deine Wahl getroffen, dann schreibe über jede Herz helfte für welchen Lebensbereich sie steht. So wie im Beispiel auf der vorherigen Seite.



Herzschrittmacher

MODUL 6

DEIN HERZ DES LEBENS

4. Jetzt kommt die 0-10 Skala ins Spiel. Bewerte jetzt Deine Lebensbereiche. Welche Punktzahl würdest Du jedem einzelnen geben? Wie zufrieden bist Du mit dem jeweiligen Lebensbereich (Ist-Zufriedenheit)? Null Punkte ist unzufrieden, 10 Punkte ist komplett zufrieden. Die erste Zahl, die Dir in den Kopf schießt, ist meistens schon die richtige. Denk einfach nicht so viel darüber nach und entscheide das ganz intuitiv.
5. Jetzt verbinde alle Punkte miteinander.
6. Bist Du glücklich mit deiner aktuellen Zufriedenheit? Nein, dann überlege Dir, welche Zufriedenheit Du Dir in den einzelnen Lebensbereichen wünschst.
7. Ergänze die Soll-Zufriedenheit und male die entstandene Fläche farbig aus. Die Größe der Fläche gibt Dir einen Anhaltspunkt dafür, wie viel Energie Du investieren musst, um Deine gewünschte Zufriedenheit zu erreichen.
8. Verbinde Deine Ziele zu einer großen Zukunftsvision, folge dafür den folgenden Anweisungen.



Herzschrittmacher

MODUL 6

DEINE ZUKUNFTSVISION

Was ist Deine Vision. Wie sieht Dein Leben aus, wenn Du Deine Soll-Zufriedenheit erreichst? Für mehr Klarheit Beantworte die folgenden Fragen, als wäre Deine Vision schon wahr.



Wenn ich wahrhaftig zufrieden bin, wie siehst mein Leben dann aus?



Auf welchem Fundament stehe ich?
Wie verbunden fühle ich mich mit der Welt?



Was hat mir Energie gegeben um meine Ziele zu erreichen?
Welche Werte sind besonders wichtig?



Welche Verbindung musste ich lockern, welche festigen?
Was hat mich zum leuchten gebracht?



Wie gut bin ich selbst zu mir? Sage ich "ja" zu mir?
Was hat mir geholfen mich selbst zu lieben?



Welche Handlungen und Glaubenssätze habe ich gestoppt/
verändert?



Wem habe ich vergeben?
Welche alten Emotionen habe ich geheilt und fließen lassen?



Wie habe ich mich mit meiner Mitte verbunden?
Welchen Segen habe ich gegeben?

Beobachte dein altes Selbst (Story, Gefühle und Handlungen), distanzieren Dich und triff neue Entscheidungen, um Deine Vision zu kreieren.



Herzschrittmacher

MODUL 6

DEIN NEUES LEBEN

9. Definiere jetzt für jede Herzhälfte in der Deine Ist- von der Soll-Zufriedenheit abweicht ein Ziel. Damit Dein Ziel SMATR ist sollte es: S = Spezifisch, M = Messbar, A = Erreichbar, R = Realistisch und T = bestimmter Zeitrahmen sein.

Beispiel:

Falsch: Ich will körperlich fit sein.

Besser: Ich gehe jede Woche 2 Mal 30 Minuten laufen.

MEILENSTEINE

10. Deine Soll-Zufriedenheit kannst Du nicht in einem erreichbaren/ realistischen Ziel erreichen? Dann zerlege es. Frage Dich, welche kleinen Schritte Du machen musst? Schreib Deine Meilensteine mit Startdatum auf (z. B. Glaubenssatzarbeit 3x/Tag - Start: heute).

ERSTELLE DEIN ZUKUNFTS VISION BOARD



Utensilien besorgen Pappe und Kleber.



Ziele und Wünsche notieren. Wichtig ist, wie glücklich Du Dich mit Deiner Vision fühlst, nicht was Du denkst.



Bilder suchen auf Unsplash, Pinterest, Freeimages. Grafiken findest Du auf Canva.



Affirmationen, Schlagwörter und Zitate auswählen alles, das Mut macht Dein Ziel zu verfolgen.



Vision Board prominent aufhängen so kann es Dich zurückbeamten in das finale Gefühl Deiner Vision.

Mindmovie: <https://www.mindmovies.de>