

MEIN LEBENSZIELE CANVAS

EIN ARBEITSPOSTER & DIE EINLADUNG ZUM TRÄUMEN 🌟 UND MACHEN 🚀

TRÄUMEN IM BRAINSTORMING 🧠

In diesem Bereich kannst du dich frei austoben. Schreibe ungefiltert auf, was dir spontan in den Sinn kommt.

MACHEN MIT ACHTSAMKEIT 🚀

In diesem Bereich kannst du Schritt für Schritt verfeinern, was du aus dem Brainstorming mitgenommen hast. Wichtig: #Doneisbetterthanperfect

<p>DAS FÄLLT MIR LEICHT</p> <p>Erinnere dich an eine Situation, in der du etwas gemacht hast, was dir vollkommen leicht von der Hand gegangen ist. Das sich einfach, aufregend und erfüllend angefühlt hat.</p>	<p>PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN</p> <p>Was möchtest du unbedingt mal ausprobieren?</p>	<p>BESSER VERSTEHEN</p> <p>Was möchtest du unbedingt besser verstehen?</p>	<p>LEBEN GANZHEITLICH SEHEN 🌍</p> <p>Was wünschst du dir von deinem Leben als Ganzes?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> A) ERWERBSARBEIT umfasst alle Arbeiten, mit denen du Geld verdienst <input type="checkbox"/> B) CARE-ARBEIT umfasst unter anderem Betreuung von Kindern oder Pflegebedürftigen, Arbeit im Haushalt <input type="checkbox"/> C) SELBSTFÜRSORGE umfasst Körperpflege, körperliche Betätigung, Zeit für persönliche Beziehungen, Hobbies <input type="checkbox"/> D) ARBEIT AN DER GESELLSCHAFT umfasst Arbeit in politischen Parteien oder gemeinnützigen Vereinen 	<p>LANGFRISTIGE ZUKUNFTSFANTASIE-ZIELE</p> <p>Welche Elemente umfasst dein Leben in 10 Jahren? Liste auf, was dir in den Sinn kommt.</p>
<p>Wie genau hast du diese Situation erlebt (z.B. Zeit aus dem Blick verloren)?</p>	<p>BALLAST LOSLASSEN</p> <p>Was könntest du loslassen, um erleichtert weiterzugehen?</p>	<p>IN RESONANZ GEHEN</p> <p>Mit welchen Menschen würdest du gerne (mehr) über deine Themen oder Erfahrungen sprechen, wenn alles möglich wäre?</p>		<p>MITTELFRISTIGE MEILENSTEIN-ZIELE</p> <p>Was möchtest du auf dem Weg dahin erreichen? Liste 3 bis 5 Meilensteine auf, die du als Etappenziele auf dem Weg zu deiner Zukunftsfantasie siehst.</p>
<p>Was meinst du, waren die Gründe, dass diese Situation das mit dir gemacht hat?</p>			<p>ZIEL-CHECK-IN 🎯</p> <p>Mit diesen 5 Fragen kannst du deine Zielformulierung überprüfen.</p> <ul style="list-style-type: none"> S – Spezifisch (Konkret und klar?) M – Messbar (Woran Zielerreichung festmachen?) A – Attraktiv (Findest du es anziehend?) R – Resourced (Hast du die Mittel, um es zu erreichen?) T – Terminiert (Gibt es einen Zeitpunkt, bis wann es erreicht ist?) 	<p>KURZFRISTIGE QUICK-WINS</p> <p>Was wirst du im kommenden halben Jahr unternehmen, um das Erreichen deiner Meilensteine anzustoßen?</p>
				<p>LET'S DO THIS! ✨</p> <p>Welche drei Dinge wirst du im kommenden Monat unternehmen, um loszulegen?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.