

## 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><b>DAS FÄLLT MIR LEICHT</b></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><b>PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN</b></p> <p>Was möchtest du unbedingt mal ausprobieren?</p>	<p><b>BESSER VERSTEHEN</b></p> <p>Was möchtest du unbedingt besser verstehen?</p>	<p><b>LEBEN GANZHEITLICH SEHEN 🌐</b></p> <p>Deine Ziele können sich z. B. auf folgende Bereiche deines Lebens beziehen.</p> <p><b>Erwerbsarbeit</b> umfasst alle Arbeiten, mit denen du Geld verdienst</p> <p><b>Care-Arbeit</b> umfasst unter anderem Betreuung von Kindern oder Pflegebedürftigen, Arbeit im Haushalt</p> <p><b>Selbstfürsorge</b> umfasst Körperpflege, körperliche Betätigung, Zeit für persönliche Beziehungen, Hobbies</p> <p><b>Arbeit an der Gesellschaft</b> umfasst Arbeit in politischen Parteien, gemeinnützigen Vereinen oder andere Ehrenämter</p>	<p><b>LANGFRISTIGE ZUKUNFTSFANTASIE-ZIELE</b></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><b>BALLAST LOSLASSEN</b></p> <p>Was könntest du loslassen, um erleichtert weiterzugehen?</p>	<p><b>IN RESONANZ GEHEN</b></p> <p>Mit welchen Menschen würdest du gerne (mehr) über deine Themen oder Erfahrungen sprechen, wenn alles möglich wäre?</p>		<p><b>MITTELFRISTIGE MEILENSTEINE-ZIELE</b></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><b>ZIEL-CHECK-IN 🎯</b></p> <p>Mit diesen 5 Fragen kannst du deine Zielformulierung überprüfen.</p> <p><b>S – Spezifisch (Konkret und klar?)</b></p> <p><b>M – Messbar (Woran Zielerreichung festmachen?)</b></p> <p><b>A – Attraktiv (Findest du es anziehend?)</b></p> <p><b>R – Resourced (Hast du die Mittel, um es zu erreichen?)</b></p> <p><b>T – Terminiert (Gibt es einen Zeitpunkt, bis wann es erreicht ist?)</b></p>	<p><b>KURZFRISTIGE QUICK-WINS</b></p> <p>Was wirst du im kommenden halben Jahr unternehmen, um das Erreichen deiner Meilensteine anzustoßen?</p>
				<p><b>LET'S DO THIS</b></p> <p>Welche drei Dinge wirst du im kommenden Monat unternehmen, um loszulegen?</p>