

Arbeitsblatt zu „7 Tipps für Ihre gute Zukunft“

Dieses Arbeitsblatt soll Ihnen helfen Ihrer Zukunftsplanung einen Rahmen zu geben.

1. *Nehmen Sie sich Zeit um ihr Zukunftsbild/Ihre Vision zu entwerfen. Machen Sie sich ein Bild davon, wie Sie in Zukunft leben und arbeiten wollen. Denken Sie groß! Noch größer ☺.*

- Besorgen Sie sich ein schönes Notizbuch, das sie zu Ihrem Jahres-Begleiter für Ihre Ziele auswählen. Beginnen Sie Ihre Einträge mit Ihrer Zukunftsvision.
- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, am besten ein Lieblingseck bei sich zu Hause oder auch mal in einem Cafe.
- Schreiben Sie einen Brief aus Ihrer guten Zukunft (1 bis max. 5 Jahre in der Zukunft) an eine liebe Freundin/einen Freund. Stellen Sie sich vor alles in Ihrem Leben hat sich bestens weiterentwickelt. Berichten Sie davon. Trauen Sie sich groß zu denken und keck zu sein.

2. *Leiten Sie maximal drei konkrete Ziele daraus ab und überlegen Sie, welches davon die meiste Zugkraft hat. Mit diesem starten Sie.*

- Meine drei wichtigsten Ziele:

- Entscheiden Sie sich für ein Ziel, das für dieses Jahr in der Priorität ganz oben steht und die anderen vielleicht sogar mitzieht.

3. *Überlegen Sie, was Sie verbessern, lernen oder aufgeben wollen, damit Ihr Ziel Wirklichkeit wird.*

- Was will ich verbessern: _____
- Was will ich lernen: _____
- Was muss ich aufgeben/loslassen: _____

4. *Prüfen Sie, was Ihr Vorhaben ernsthaft blockieren könnte. Oft sind das verinnerlichte Glaubenssätze oder auch nur Ihr Pflichtbewusstsein.*

Wo könnte ich mir selbst ein Bein stellen? _____

Wer könnte etwas gegen mein Ziel einzuwenden haben? _____

5. *Machen Sie sich einen Handlungsplan mit vielen Teilzielen. Planen Sie dabei Meilensteine und Belohnungspunkte mit ein.*

- Planen Sie zuerst die Meilensteine und die dazugehörigen Belohnungspunkte
- Belohnung kann ein ½ freier Tag ebenso sein, wie vielleicht eine schicke Tasche mit der Sie schon lange liebäugeln.
- Bedenken Sie, dass der Alltag auch Unvorhergesehenes für uns bereit hält. Planen Sie Pufferzeiten ein.
- Nach den Meilensteinen füllen Sie die Schritte dazwischen mit den Teilzielen von einem Meilenstein zum nächsten.

6. *Kommen Sie ins TUN und bleiben Sie mit „Baby-Steps“ in Bewegung.*

- Starten Sie: Was ist der nächste kleine Schritt den Sie sofort anpacken können
- Denken Sie daran, lieber ein kleiner Schritt den Sie in Ihrem Alltag unterbringen, als nur alle 14 Tage ein Gewaltschritt.

7. *Und zum Schluss: Denken Sie täglich drei bis fünf Minuten an Ihre Vision, und dann lassen Sie los und erledigen das, was ansteht, mit Lust und Elan.*

Falls Sie monatlich einen „kleinen Schubser“ von mir wollen, dann können Sie sich [hier](#) für meine 12 Zukunftsimpulse eintragen. Jeden Monat erhalten Sie dann einen Impuls der Sie mit einem illustrierten Zitat unterstützt.