Übung zur Folge „Selbstbestimmung – eigene Grenzen“ aus der Reihe „Gedankenspiele – Mein Weg zu mir“

❍ **Was zeichnet mich aus?**
Was sind meine herausragenden Fähigkeiten und Talente?
Beispiele: ich kann gut singen, spreche mehrere Sprachen, kann gut mit Zahlen umgehen, meine Salatsaucen sind sehr beliebt, ich kann gut organisieren, liebe es zu kochen, den Kunden bei Reklamationen helfen macht mich glücklich……. usw.

❍ **Woran merke ich es – woran mache ich es / wird es deutlich, dass ich das oben benannte gut kann?**
Beispiele: Freunde fragen mich nach dem Saucenrezepten und loben mich, wenn die Kunden wieder kommen, freue ich mich, beim Einkaufen berechne ich den Endbetrag im Kopf…… usw.

❍ **Was mache ich ungern? Was kann ich überhaupt nicht?**
Auch hier bitte alles auflisten, was dir einfällt. Und dann überlege und fühle in dich hinein. Was geht dir durch den Kopf, wenn du an die Tätigkeiten denkst? Wie fühlst du dich beim Ausüben dieser Tätigkeiten.

❍ **Meine Lebensbereiche und wie zufrieden bin ich aktuell (in Prozent 0-100)?**
Beispiele für Lebensbereiche: Privat allgemein – Beruf – aktuelle berufliche Position – aktuelle berufliche Aufgaben – Gesundheit – körperliche Beweglichkeit – körperliche Belastungsfähigkeit – Freizeit – Zeit für mich – Zeit für Sport – Geld und Finanzen….. usw.

- unzufrieden: 0-20 Prozent
  ist OK / ist nicht soooo schlimm: 20 – 50 Prozent
  zufrieden / nicht unzufrieden: 50 – 80 Prozent
  sehr zufrieden: 80-100 Prozent

Agnes Baldauf ❍ Email: agnes@agnesbaldauf.de ❍ Telefon: +49 176 83 202 777

Übung zur Folge „Selbstbestimmung – eigene Grenzen“ aus der Reihe „Gedankenspiele – Mein Weg zu mir“

❍ **Was tue ich, dass ich sehr zufrieden bin?**
Beispiele Ich gehe gerne frühzeitig zur Arbeit, nehme mir einmal pro Woche Zeit für Sport, gehe bewusst einkaufen und achte auf die Ausgaben, meditiere täglich…..usw

❍ **Was kann ich tun, um meine Zufriedenheit zu erhöhen?**
Was / wen brauche ich, damit ich mehr Zufriedenheit erreiche?
Beispiele: mehr Zeit für Sport, weniger Schreibtischarbeit und Bürotätigkeit, Aufgaben abgeben / nicht mehr Aufgaben übernehmen und öfter NEIN sagen, Gehaltsverhandlung mit Chef, eine bestimmte Fortbildung machen, Lebenslauf aktualisieren, meinen Partner im Haushalt entlasten / ihn mehr einbeziehen, weniger Zeit am Handy….usw.

❍ **Welcher Aufwand / welche Anstrengungen sind (täglich, wöchentlich, …..) nötig, um die Steigerung zu schaffen?**

❍ **Wenn ich erfolgreich die Zufriedenheit investiert habe, welche Folgen und Konsequenzen hat dies?**
Beispiele: Ich habe tatsächlich mehr Zeit für Sport, mehr Geld durch den Jobwechsel als mein Partner, mehr Lebensfreude, Neid von Kollegen, Klarheit in meinen Zielen,….. usw.

Agnes Baldauf ❍ Email: agnes@agnesbaldauf.de ❍ Telefon: +49 176 83 202 777