

MAXIMUM RESULTS
Self-Directed Growth
GUIDE



EINE SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

Verfasse deine persönliche Biographie, identifiziere Verhaltensmuster,
erlange Klarheit und entwickle deine eigene Zukunft



Wer bin Ich?

MOIN! ICH BIN JAN

Ich bin der beste Freund von KMU-Geschäftsführern & Freelancern.

Anders als viele andere bin ich der Meinung, dass "schneller, höher, weiter" kein langfristig funktionierender Ansatz für ein erfolgreiches Leben ist. Alles wird schnelllebiger und je mehr wir versuchen, bei diesem Tempo mitzuhalten, desto mehr verlieren wir uns selbst.

Deswegen unterstütze ich dich gerne dabei, dein eigenes Modell für den persönlichen Erfolg und ein erfülltes Leben zu gestalten. Der erste Schritt hierzu ist es, ein Verständnis für dich als Person und deine Geschichte zu erlangen.

Häufig kommen im Laufe des Lebens immer weitere Verpflichtungen und Aufgaben hinzu, sodass du schnell den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr siehst.

Dieser Guide unterstützt dich dabei

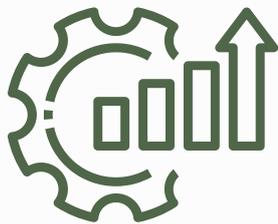
- einen klaren Überblick über deine aktuelle Situation zu erlangen
- eine kraftvolle Vision & konkrete Ziele für die Zukunft zu formulieren
- Muster aus der Vergangenheit zu erkennen, die dich zurückhalten

Bist du bereit für dein Maximum?

Was bringt dir dieser Guide?

Der Self-Directed Growth Guide hilft dir dabei, deine ideale Zukunft zu planen, deine Vergangenheit zu verstehen und deine Persönlichkeit in der Tiefe zu ergründen.

Damit kannst du folgendes erreichen:



VERBESSERE DEINE PERFORMANCE

Werde dir klar darüber, wie du deine Stärken besser ausspielen kannst und erschaffe dir damit dein eigenes System, wie du nachhaltig leistungsfähiger wirst.



VERBESSERE DEINE BEZIEHUNGEN

Finde heraus, was genau du von deinen Freundschaften und deiner Beziehung erwartest und wie du es besser kommunizieren kannst, um erfülltere Beziehungen zu führen.



WIN BIG

Der erste Schritt, um deine optimale Zukunft zu erschaffen ist, dir klar darüber zu werden, was du genau vom Leben willst. Entdecke deine größten Ziele und mache einen Plan, um sie zu erreichen.

Menschen, die sich bewusst Zeit zum Reflektieren nehmen, sind tendenziell glücklicher und, weniger ängstlich. Außerdem werden sie oft produktiver, ausdauernder und engagierter im Leben. Die Reflexion der eigenen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterstützt dich dabei, einen klaren Weg in deinem Leben zu sehen und die Tools zu entwickeln, ihn zu meistern.

3 Reflexionen, die mehr Klarheit in dein Leben bringen

1. ZUKUNFTS-REFLEXION

Dieses Modul hilft dir dabei, dir deine ideale Zukunft in 3-5 Jahren vorzustellen. Wie würde dein Leben aussehen, wenn du es für dich optimal gestalten könntest? Welche Menschen bewunderst du und was kannst du dir von ihnen abschauen? In welchen Bereichen kannst du dich verbessern? Welche Gewohnheiten kannst du etablieren? Du bekommst hier die Möglichkeit über Ziele in allen Lebensbereiche von deiner Karriere, über Bildung, Familienleben, Sozialleben bis hin zu deinen Freizeitaktivitäten nachzudenken.

2. GEGENWARTS-REFLEXION

Um erfolgreich in deine optimale Zukunft zu gehen ist es wichtig alle Aspekte deiner Persönlichkeit zu kennen und zu verstehen. Was kannst du besonders gut? Worin kannst du dich noch verbessern? Wie kannst du deine Persönlichkeit zu deinem Vorteil nutzen?

3. VERGANGENHEITS-REFLEXION

Es ist schwierig zu verstehen, wer du bist, wohin du gehen solltest oder wie du dorthin gelangst, wenn du nicht weißt, wo du herkommst. Dieses Modul unterstützt dich dabei deine eigene Autobiografie zu schreiben und deine Geschichte zu verstehen. Besonders wenn du lang zurückliegende Erinnerungen hast, die dich immer noch belasten und negative Emotionen hervorrufen, wird dieses Modul sehr hilfreich sein, um einen besseren Umgang damit zu finden und damit abzuschließen.

In welcher Reihenfolge?

Es gibt keine vorgeschriebene und beste Reihenfolge, um die Reflexionen durchzuführen. Aus meiner Erfahrung gefällt es den meisten Menschen am besten, zuerst über eine positive Zukunft nachzudenken, um Momentum aufzubauen und einen Plan in diese Zukunft zu erarbeiten.

Triff aber gern deine eigene Entscheidung, welche Reihenfolge du am geeignetsten empfindest.



Wie viel Zeit brauchst du?

Tiefgehende Reflexion funktioniert nicht auf Knopfdruck, insbesondere wenn du noch ungeübt bist. Deswegen solltest du dir lieber etwas mehr Zeit für die einzelnen Sessions nehmen.

Wichtig: Du musst und solltest die Reflexionen nicht am Stück machen, sondern kannst zwischendurch auch immer wieder pausieren. Speichere dazu einfach das Dokument und setze beim nächsten Mal wieder an der Stelle an.

Manche Gedanken brauchen Ruhe, um sich zu entwickeln und bis sie klar ausformuliert werden können.

Wenn du alles in Ruhe beantwortest, kannst du pro Reflexion (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft) etwa 3 Stunden einrechnen.



ZUKUNFT

Zukunfts-Reflexion

DAUER & ABLAUF

Die komplette Übung zur Zukunftsreflexion besteht aus zwei Phasen, die jeweils mehrere Schritte beinhalten:

- Phase 1: Hier formulierst du deine übergeordneten Ziele.
- Phase 2: Anschließend präzisierst du diese Ziele und beginnst mit der strategischen Planung.

Ich kann dir empfehlen, die Übung über zwei oder mehr Tage hinweg zu absolvieren und die Fragen auch mal einen Moment sacken zu lassen.

ALLGEMEINE HINWEISE

Wähle einen Zeitpunkt für diese Übung, an dem du konzentriert arbeiten kannst und nicht abgelenkt bist. Falls nötig, mache kurze Pausen von 5-10 Minuten, um deinen Kopf freizubekommen.

Du wirst hier gebeten, deine persönlichen Gedanken und Gefühle aufzuschreiben. An manchen Stellen sollst du ohne Unterbrechung schreiben, ohne auf Grammatik oder Rechtschreibung zu achten. Später wirst du aber Zeit haben, deine Texte zu überarbeiten.

Diese Übung ist nur für dich gedacht. Alles, was du schreibst, bleibt privat und zugänglich nur für dich oder für Personen, denen du es bewusst zur Verfügung stellst. Versuche also, alles ohne Filter aufzuschreiben.

ERSTE ÜBERLEGUNGEN

In diesem Schritt beginnst du, eine schriftliche Vision deiner idealen Zukunft zu entwerfen.

Beim Schreiben werden deine Gedanken klarer und fokussierter. Daher solltest du dir erlauben, frei zu schreiben, ohne dich selbst zu kritisieren. Kreatives Schreiben erfordert Offenheit – vermeide es, deine Gedanken vorzeitig zu bewerten oder zu verwerfen.

1. Deine ideale Zukunft

Um dich auf die Zielformulierung vorzubereiten, beginnst du mit einer Reihe von Fragen, die deine Vorstellungskraft aktivieren sollen. Nimm dir für jede Frage mindestens **zwei Minuten**, bevor du weitergehst. Versuche bei den Fragen **durchgängig zu schreiben und nicht so oft abzusetzen**.

1. EINE FÄHIGKEIT, DIE DU VERBESSERN MÖCHTEST

Wenn du eine Sache an dir verbessern könntest, welche wäre das? Warum willst du sie verbessern?



2. WAS MÖCHTEST DU LERNEN?

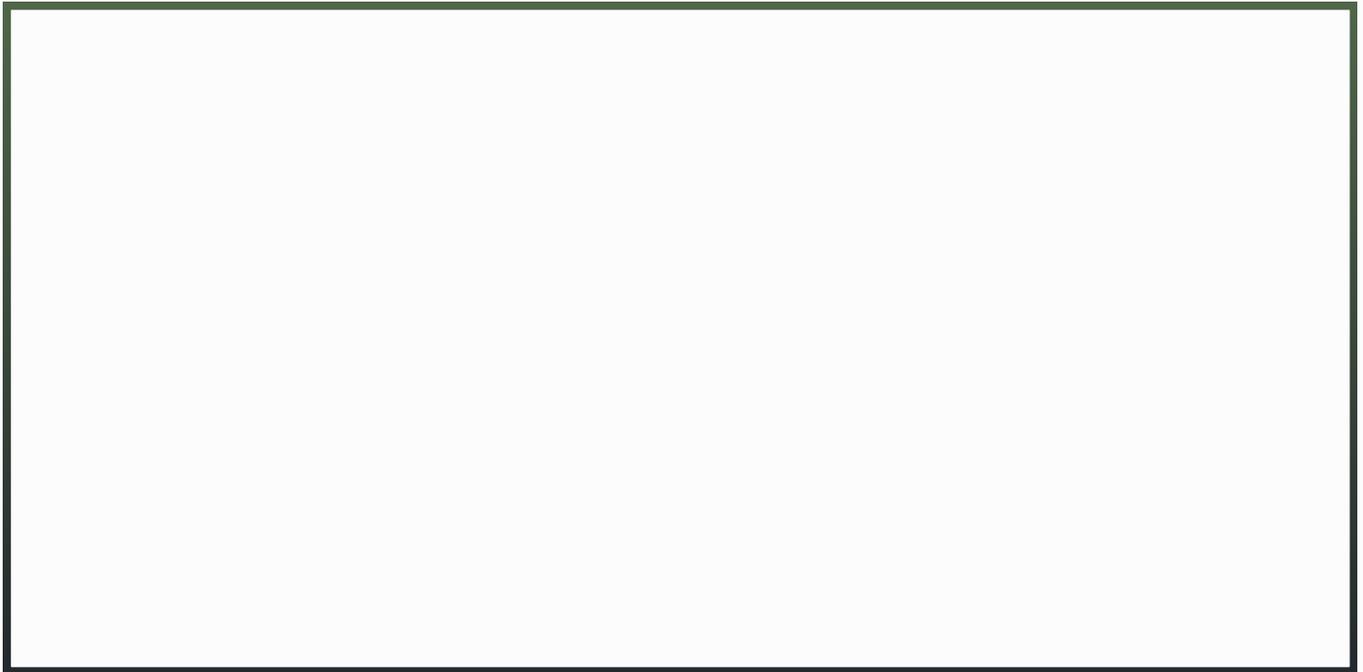
Was möchtest du im nächsten halben Jahr / 2 Jahren / 5 Jahren lernen? Warum möchtest du das lernen?



3. WELCHE GEWOHNHEITEN WILLST DU ETABLIEREN?

Welche Gewohnheiten möchtest du etablieren, verändern oder optimieren? Denke dabei an verschiedene Bereiche:

- Karriere & Beruf
- Soziale Beziehungen
- Körperliche und mentale Gesundheit
- In Bezug auf deinen Konsum (Bildschirmzeit, Alkohol, Essen,...)



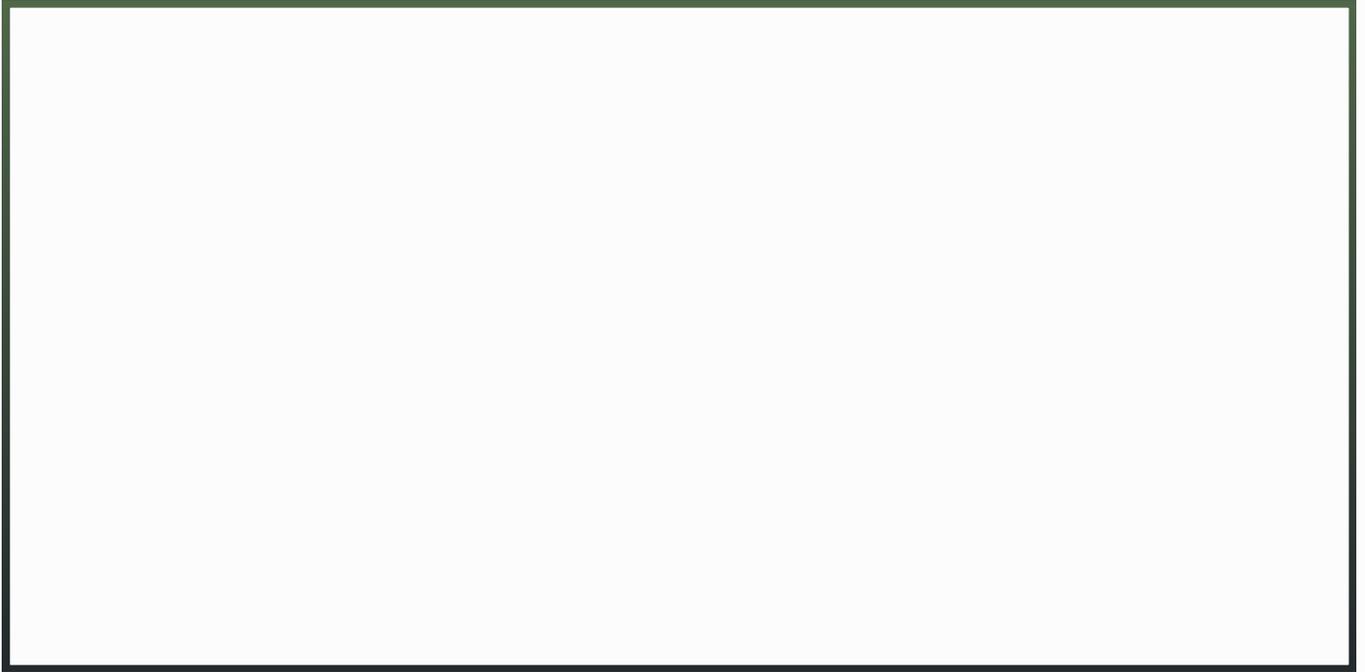
4. DEIN SOZIALES LEBEN IN DER ZUKUNFT

Wie sieht dein ideales soziales Umfeld aus? Welche Freunde möchtest du haben? Welche Kontakte möchtest du knüpfen oder vertiefen? Auf wen möchtest du verzichten?



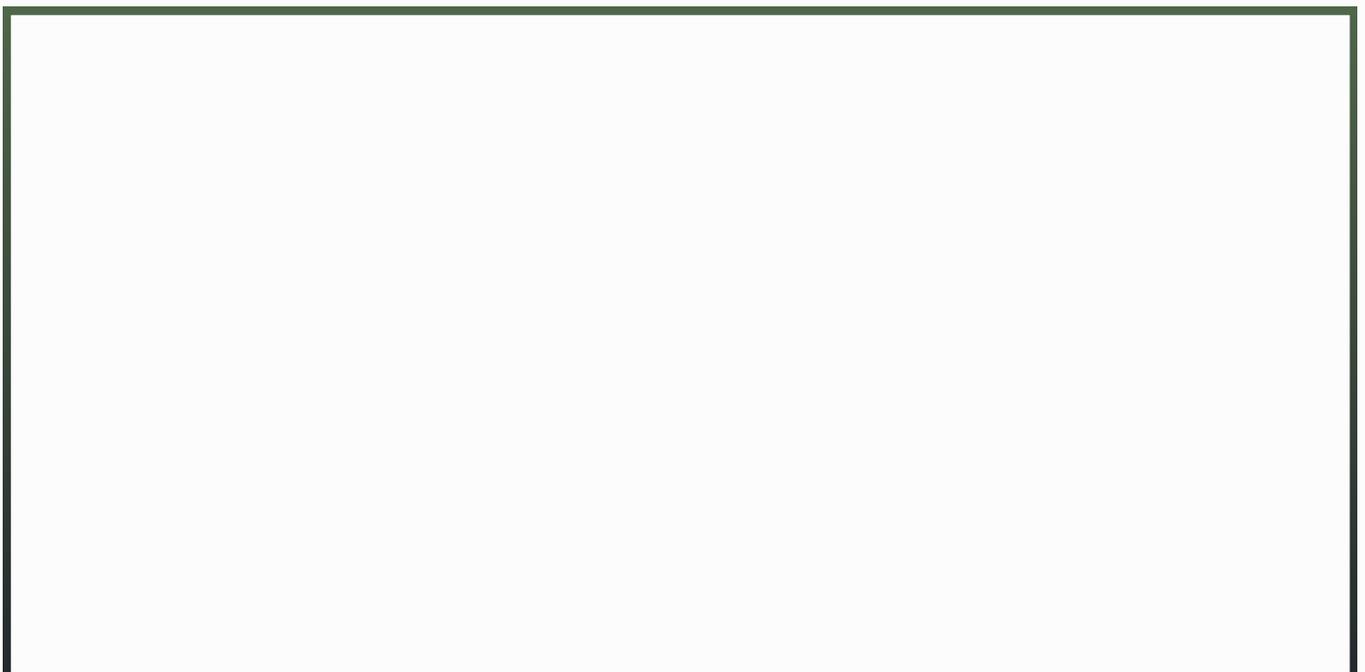
5. DEINE FREIZEIT IN DER ZUKUNFT

Welche Hobbys oder Aktivitäten möchtest du außerhalb von Arbeit und Verpflichtungen ausüben?



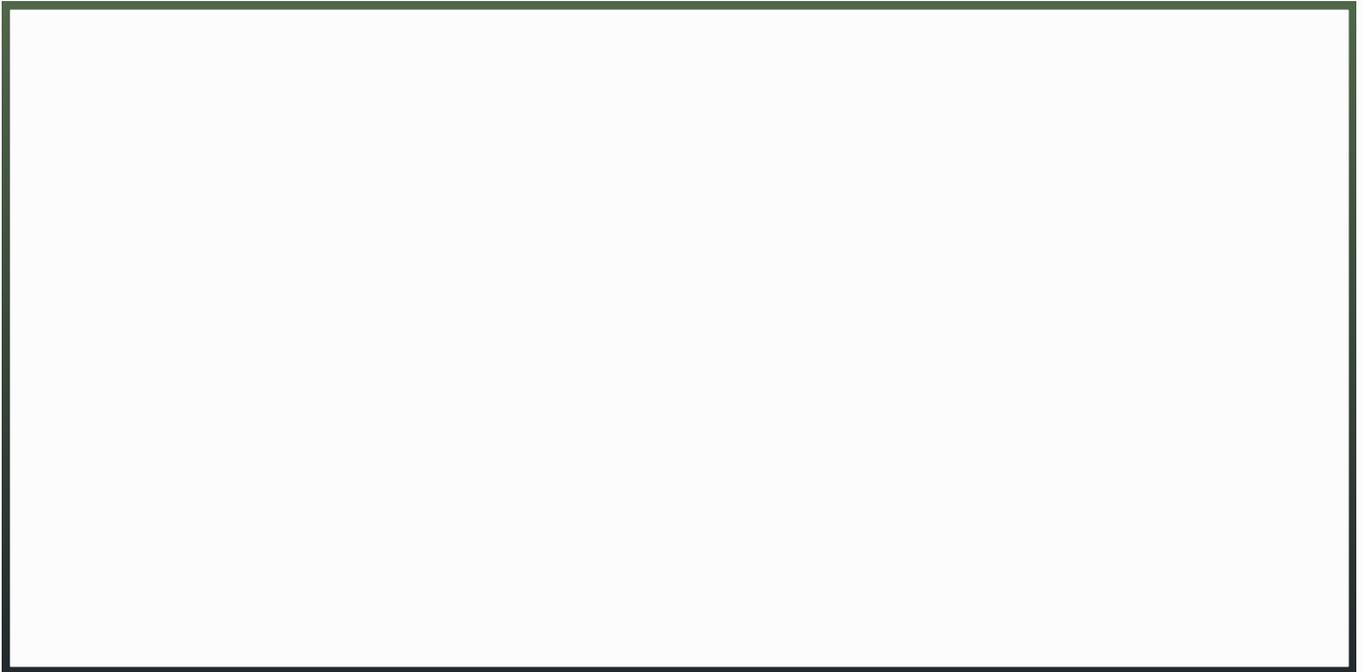
6. DEINE KARRIERE IN DER ZUKUNFT

Wo möchtest du beruflich in sechs Monaten, zwei Jahren oder fünf Jahren stehen? Warum?



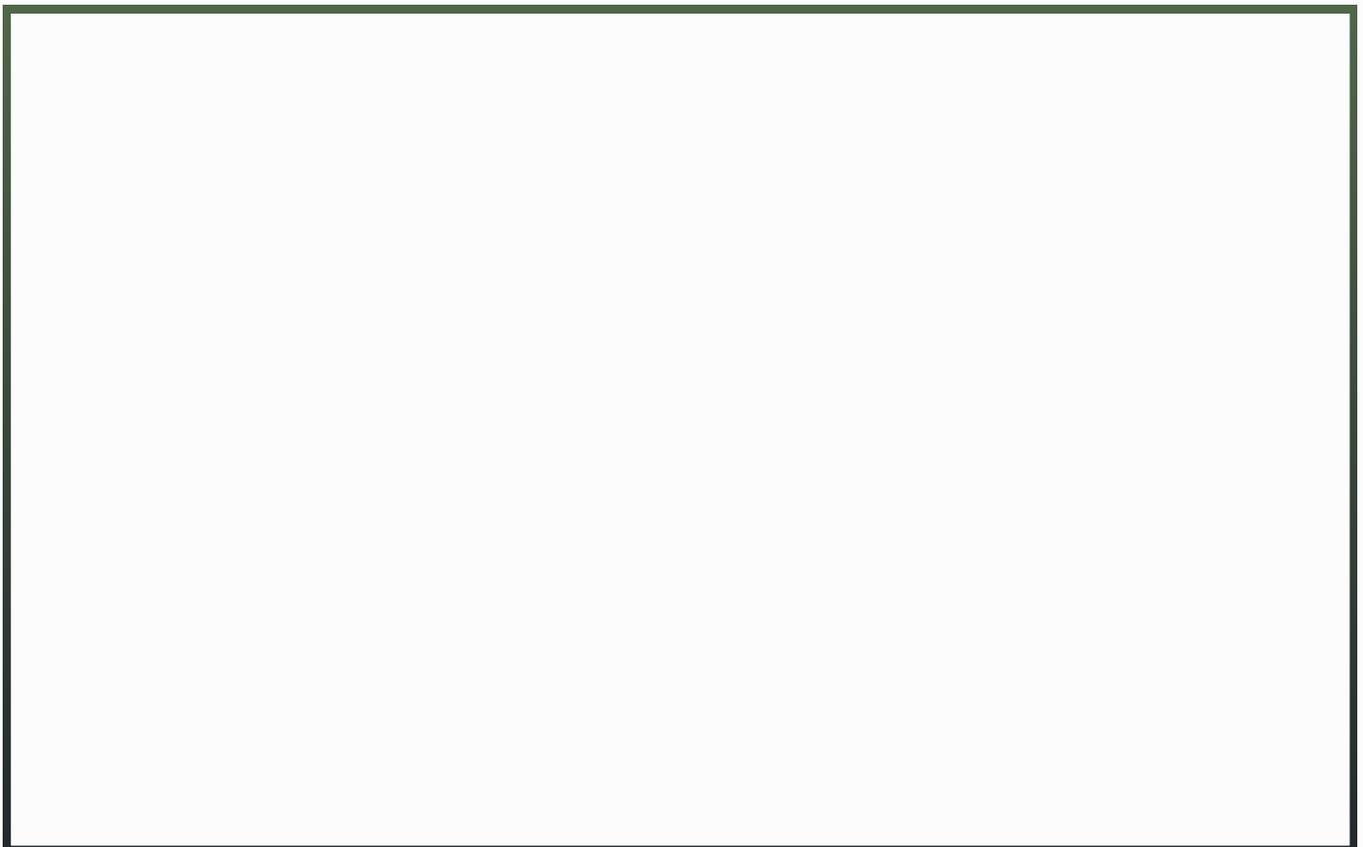
7. EIGENSCHAFTEN, DIE DU BEWUNDERST

Welche Eigenschaften an anderen Menschen bewunderst du? Welche möchtest du selbst entwickeln? Warum?



8. 15 MINUTEN ÜBER DEINE IDEALE ZUKUNFT

Schreibe nun für 15 Minuten ohne Unterbrechung über deine ideale Zukunft. Du könntest zum Beispiel einen Tag von morgens bis abends beschreiben, wie du ihn dir vorstellst.



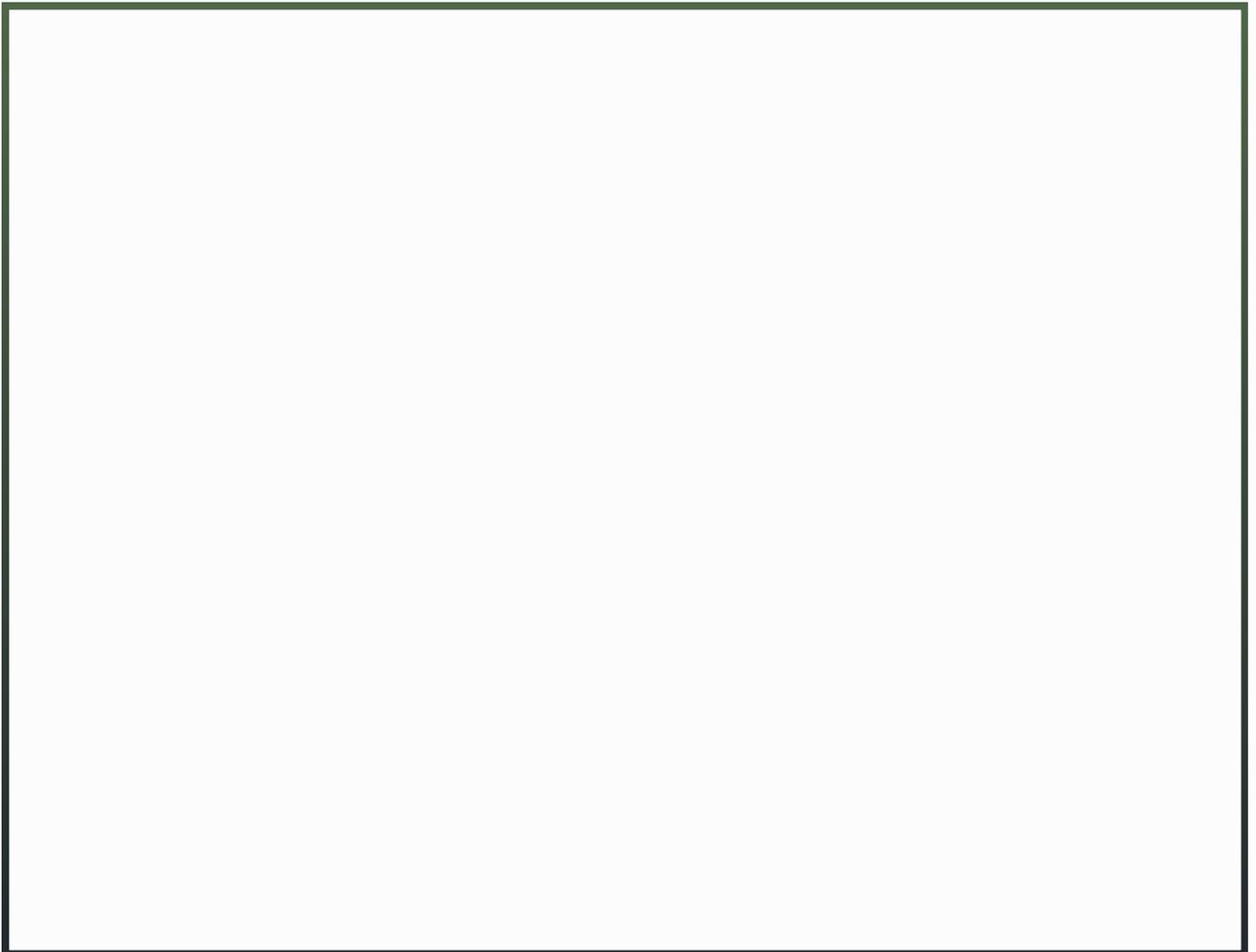
2. Eine Zukunft, die du vermeiden willst

Nachdem du deine ideale Zukunft beschrieben hast, nimm dir nun Zeit, das Gegenteil zu betrachten:

- Wie würde dein Leben aussehen, wenn du deine Ziele nicht verfolgst?
- Welche schlechten Entscheidungen könntest du treffen?
- Welche negativen Gewohnheiten könnten außer Kontrolle geraten?

Denke an Menschen, die sich durch schlechte Entscheidungen in schwierige Lebenssituationen gebracht haben. Welche ihrer Fehler möchtest du vermeiden?

Schreibe jetzt **15 Minuten** lang über eine Zukunft, die du **um jeden Preis vermeiden** möchtest.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the prompt above.

3. Spezifische Zielsetzung

Nun wirst du deine Zukunftsvision in konkrete Ziele übersetzen.

1. DER TITEL DEINER ZUKUNFT

Formuliere eine kurze und prägnante Überschrift für deine ideale Zukunft

2. DEFINIERE 8 KONKRETE ZIELE

Zerlege deine Vision in acht spezifische Ziele - mindestens 6, idealerweise 8.

Zum Beispiel:

- Persönlich: „Ich möchte gesünder leben.“
- Beruflich: „Ich möchte mehr Freude an meiner Arbeit haben.“
- Sozial: „Ich möchte mein Netzwerk erweitern.“

Du kannst diese Ziele auch gerne schon spezifischer formulieren. Was bedeutet "gesünder"? Was beinhaltet "mehr Freude haben"? Wie möchtest du dein Netzwerk erweitern?

ZIEL NR. 1

ZIEL NR. 2

ZIEL NR. 3

ZIEL NR. 4

ZIEL NR. 5

ZIEL NR. 6

ZIEL NR. 7

ZIEL NR. 8

3. PRIORISIERE NUN DEINE ZIELE

Ordne deine Ziele nach Wichtigkeit. Was möchtest du zuerst erreichen?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

4. STRATEGIE ZUR ZIELERREICHUNG

Für jedes Ziel überlegst du:

- Warum verfolgst du dieses Ziel?
- Welche konkreten Schritte führen dich dorthin?
- Welche Hindernisse könnten auftreten?
- Wie kannst du deinen Fortschritt messen?

Am Ende sollst du eine detaillierte Strategie erstellen: Plane dazu tägliche oder wöchentliche Schritte zur Umsetzung deiner Ziele.

STRATEGIE ZIEL NR. 1

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the content of Strategy Goal No. 1.

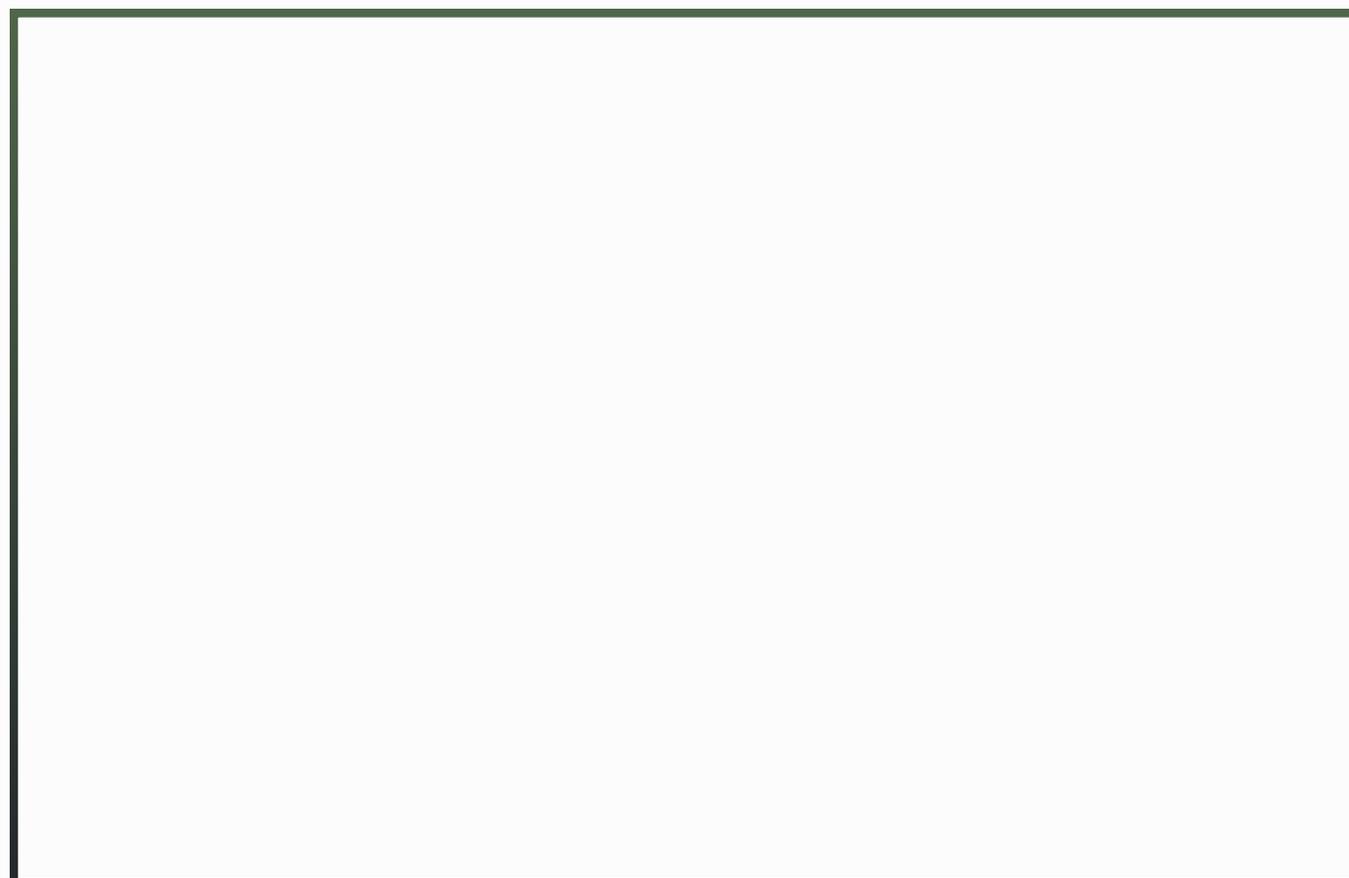
STRATEGIE ZIEL NR. 2

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the content of Strategy Goal No. 2.

STRATEGIE ZIEL NR. 3

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for content related to Strategy Goal No. 3.

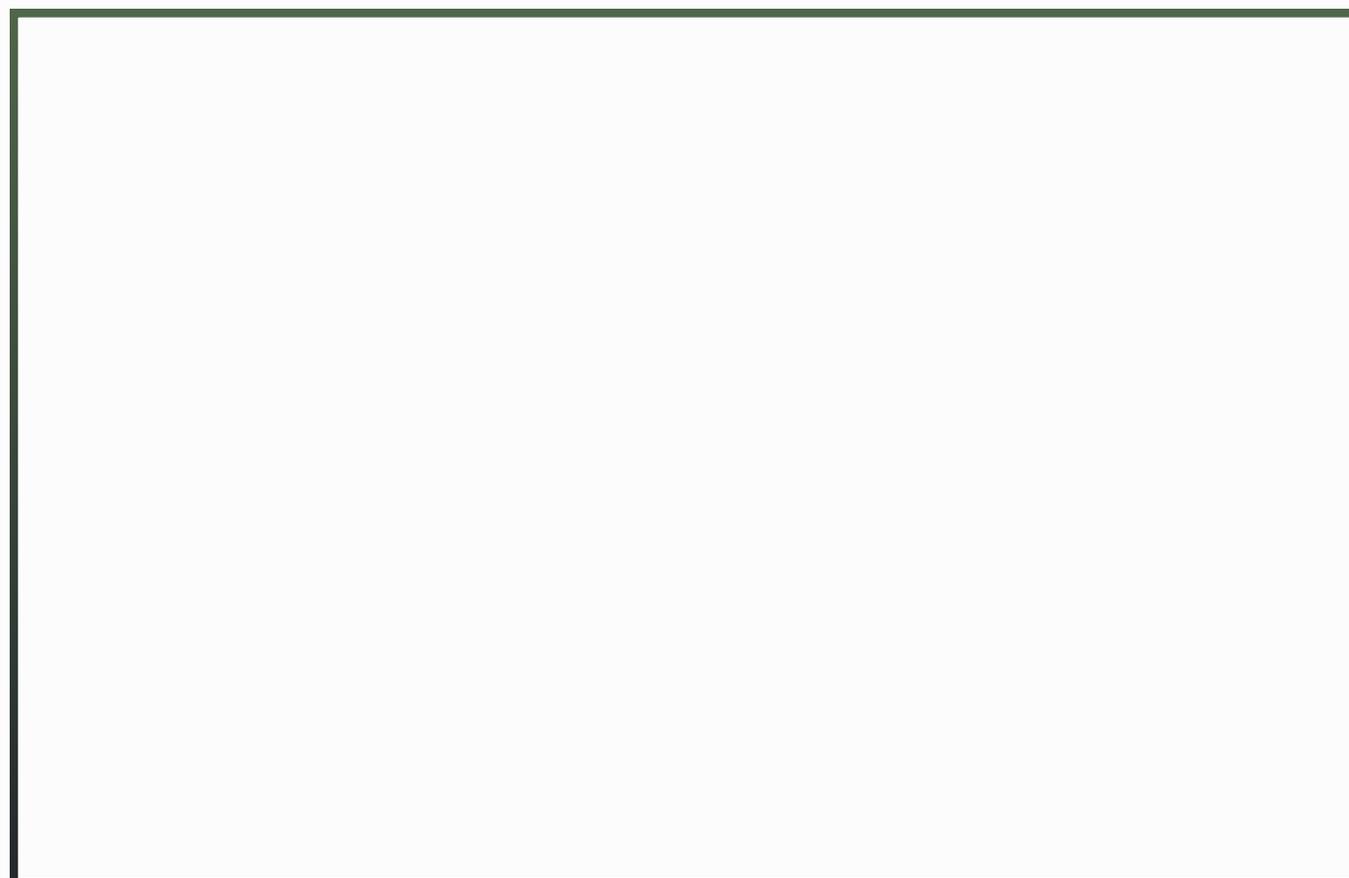
STRATEGIE ZIEL NR. 4

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for content related to Strategy Goal No. 4.

STRATEGIE ZIEL NR. 5

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for content related to Strategy Goal No. 5.

STRATEGIE ZIEL NR. 6

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for content related to Strategy Goal No. 6.

STRATEGIE ZIEL NR. 7

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for content related to Strategy Goal No. 7.

STRATEGIE ZIEL NR. 8

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for content related to Strategy Goal No. 8.

4. Zukunfts Check-In

Zielsetzung ist wertlos ohne regelmäßige Reflexion. Überlege:

- Wann möchtest du dein Ziel erreicht haben?
- Wie misst du deinen Fortschritt?
- Wie oft überprüfst du deine Fortschritte?
- Welche konkreten Veränderungen müssen eintreten, damit du dich deinem Ziel näher fühlst?

Aufgabe: Setze dir regelmäßige Check-ins in deinen Kalender (z. B. alle 3 Monate), um deine Ziele zu überprüfen und ggf. anzupassen.

5. Nächste Schritte

Nun hast du eine klare Vorstellung von deiner idealen Zukunft und einen Strategien für die Umsetzung. Doch Planung allein reicht nicht – jetzt geht es darum, in Aktion zu kommen!

- Setze den Fokus auf das tägliche Handeln.
- Vertraue dem Prozess. Auch wenn deine Ziele nicht perfekt sind, lernst du durch die Umsetzung.
- Halte regelmäßig inne und überprüfe deine Fortschritte.

Wenn du diese Übung hilfreich fandest, kannst du mit den nächsten Schritten weitermachen (falls noch nicht geschehen):

- Gegenwarts-Reflexion, um deine aktuellen Stärken und Schwächen zu analysieren.
- Vergangenheits-Reflexion, um Handlungsmuster zu erkennen und Blockaden zu lösen.

Wenn du über deine Erfahrungen sprechen möchtest, um sie einzuordnen und für dich zu nutzen, biete ich dir außerdem ein 30 minütiges Gespräch zur Orientierung an.

Einen Termin kannst du hier buchen: [Zu meinem Kalender](#)



GEGENWART

TEIL 1: SCHWÄCHEN

Gegenwarts-Reflexion: Schwächen

ALLGEMEINES ZUR ÜBUNG

Die Übung soll dazu dienen, eine tiefgehende Analyse der negativen Aspekte deiner Persönlichkeit zu machen.

Diese Übung kann bis zu 3 Stunden dauern und ist am effektivsten, wenn du dich in einer stabilen und guten Stimmung befindest. Falls du dich gerade traurig oder niedergeschlagen fühlst, kann es sinnvoller zu sein, zuerst die Übung zur Reflexion deiner Stärken zu machen.

WARUM MIT SCHWÄCHEN BESCHÄFTIGEN?

Dieses Modul ist das Gegenstück zur Reflexion über deine Stärken. Ziel ist es, ein klareres Bild deiner Schwächen zu bekommen, um ihre Auswirkungen auf dein Leben in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft besser zu verstehen.

Indem du deine Schwächen erkennst, kannst du:

- Verstehen, welche negativen Muster dich zurückhalten.
- Bewusster Entscheidungen treffen, um sie zu überwinden.
- Langfristig persönliche und berufliche Fortschritte erzielen.

ABLAUF DER ÜBUNG

Schritt 1: Auswahl deiner Schwächen

Du wählst 2 bis 10 Schwächen aus verschiedenen Kategorien aus.

Schritt 2: Priorisierung deiner Schwächen

Aus den ausgewählten Schwächen entscheidest du, welche am stärksten dein Leben beeinträchtigen.

Schritt 3: Tiefere Reflexion

Für jede priorisierte Schwäche beantwortest du:

- Wie hat sie dich in der Vergangenheit negativ beeinflusst?
- Was hättest du anders machen können?
- Wie kannst du sie jetzt und in der Zukunft überwinden?

HINTERGRUND: DEINE PERSÖNLICHKEIT VERSTEHEN

Jede Persönlichkeit besteht aus zwei übergeordneten Merkmalen:

- **Plastizität:** Flexibilität, Neugier, Anpassungsfähigkeit.
- **Stabilität:** Struktur, Organisation, emotionale Kontrolle.

Diese beiden Hauptmerkmale lassen sich in fünf Kernbereiche (Big Five) unterteilen, welche jeweils positive und negative Auswirkungen haben können:

1) Extraversion (Gesellig vs. Zurückhaltend)

- Positiv: Enthusiastisch, aktiv, selbstbewusst.
- Negativ: Zu dominant, ungeduldig, sucht übermäßig nach Aufmerksamkeit.

2) Offenheit (Kreativ vs. Konservativ)

- Positiv: Fantasievoll, philosophisch, neugierig.
- Negativ: Sprunghaft, zu sehr in Ideen versunken, schwer zu fokussieren.

3) Gewissenhaftigkeit (Strukturiert vs. Sorglos)

- Positiv: Organisiert, diszipliniert, zielstrebig.
- Negativ: Zu perfektionistisch, überkritisch, zwanghaft strukturiert.

4) Emotionale Stabilität (Gelassen vs. Stressanfällig)

- Positiv: Ruhig, ausgeglichen, belastbar.
- Negativ: Übermäßig ängstlich, reizbar, neigt zu Selbstzweifeln.

5) Verträglichkeit (Kooperativ vs. Durchsetzungsfähig)

- Positiv: Mitfühlend, verständnisvoll, vertrauensvoll.
- Negativ: Zu konfliktscheu, manipulierbar, nachtragend.

1 Auswahl deiner Schwächen

Wähle aus jeder Kategorie **bis zu 10 Schwächen, mindestens jedoch 2**. Falls eine Beschreibung nicht perfekt auf dich zutrifft, mache dir keine Sorgen – du wirst später eine engere Auswahl treffen.

1) EXTRAVERSION (GESELLIG VS. ZURÜCKHALTEND)

- Ich handle manchmal, ohne vorher nachzudenken
- Ich rede manchmal zu laut
- Ich gebe zu viel Geld aus
- Ich dehne gelegentlich die Wahrheit aus
- Ich dominierte Gespräche zu sehr
- Ich habe Schwierigkeiten, allein Zeit zu verbringen
- Ich könnte ein besserer Zuhörer sein
- Ich verbringe zu viel Zeit mit Spaß und Ablenkungen
- Ich ziehe zu viel Aufmerksamkeit auf mich
- Ich lasse stillere Menschen nicht zu Wort kommen
- Ich versuche zu sehr, im Mittelpunkt zu stehen
- Ich kann zu theatralisch oder dramatisch sein
- Ich bin zu abhängig von der Bewunderung anderer
- Ich kann manchmal überheblich wirken
- Ich rede viel über mich selbst
- Ich fühle mich oft unwohl in Gesellschaft anderer
- Ich halte mich eher im Hintergrund
- Ich habe oft zu wenig zu sagen
- Ich verpasse Chancen, weil ich zu isoliert bin
- Ich bin in Gegenwart Fremder zu still
- Ich finde es schwer, auf andere zuzugehen
- Ich lache und genieße nicht oft genug
- Ich unterdrücke meine Gefühle
- Ich bin eine sehr verschlossene Person
- Ich warte darauf, dass andere die Initiative ergreifen
- Ich fühle mich durch soziale Interaktionen erschöpft
- Ich bin nicht sehr enthusiastisch
- Ich könnte sozial geschickter sein
- Ich habe Schwierigkeiten, Gespräche zu beginnen
- Mein soziales Umfeld ist zu klein

2) OFFENHEIT (KREATIV VS. KONSERVATIV)

- Ich verfolge zu viele Interessen gleichzeitig
- Ich interessiere mich für so viele Dinge, dass ich den Fokus verliere
- Ich plane nicht langfristig, weil mich zu vieles interessiert
- Ich fühle mich von radikalen Ideen angezogen, ohne sie gründlich zu durchdenken
- Ich sehe manchmal Erklärungen, die wahrscheinlich nicht existieren
- Ich wechsle in Gesprächen zu oft die Themen
- Ich habe Schwierigkeiten, mich zu entscheiden, weil ich alle Seiten eines Arguments sehe
- Ich bin so sehr an kreativen Aktivitäten interessiert, dass mir praktische Dinge schwerfallen
- Ich kann von einer Idee regelrecht besessen sein
- Ich träume zu viel (Tagträume)
- Jeder meiner Gedanken löst sofort eine Flut weiterer Ideen aus
- Ich hatte bereits Gedanken oder Erlebnisse, die mich selbst erschreckt haben
- Ich hatte Schwierigkeiten, eine klare Identität zu entwickeln
- Ich sehe zu leicht Verbindungen zwischen Dingen, die möglicherweise nicht existieren
- Ich habe verrückte/schädliche Dinge getan, nur aus Neugier
- Ich kann viele Dinge ein bisschen, aber nichts so wirklich gut
- Ich bin selten an abstrakten oder philosophischen Ideen interessiert
- Ich vermeide anspruchsvolle Literatur oder komplexe Geschichten
- Ich gehe selten ins Kino, Theater, zu Konzerten oder anderen kulturellen Veranstaltungen
- Ich bin wenig einfallsreich
- Ich mag keine Veränderungen
- Ich engagiere mich nicht in kreativen Aktivitäten
- Ich lese ungern herausfordernde Texte
- Ich verstehe oder schätze Kunst nicht wirklich
- Ich suche selten nach neuen Erfahrungen
- Ich versuche, komplexe Menschen zu vermeiden
- Ich dringe oft nicht tiefer in ein Thema ein
- Ich beginne selten neue Projekte von mir aus
- Ich finde kreative Menschen oft seltsam
- Ich mache Dinge immer auf die gleiche Weise, sobald ich sie einmal gelernt habe

3) GEWISSENHAFTIGKEIT (STRUKTURIERT VS. CHAOTISCH)

- Ich bin zu perfektionistisch
- Ich verliere mich in Details und verliere das große Ganze aus den Augen
- Ich bestehe darauf, dass alles in perfekter Ordnung ist
- Ich mag keine Abweichungen von Regeln, selbst wenn sie notwendig sind
- Ich muss alles durchplanen
- Ich hasse es, wenn meine Routine gestört wird
- Ich kann es nicht ertragen, zu spät zu einem Termin zu kommen
- Ich habe das Gefühl, unproduktiv zu sein, wenn ich mich entspanne
- Ich kann sehr verurteilend sein
- Ich bin frustriert, wenn ich etwas verlege
- Ich arbeite an Projekten länger als nötig
- Ich glaube, dass ich fehlerlos sein muss
- Ich bin überzeugt, dass Versagen immer auf zu wenig Anstrengung zurückzuführen ist
- Ich kann es nicht ertragen, eine Aufgabe unperfekt oder schnell zu beenden
- Ich kann gegenüber anderen und mir selbst herablassend sein
- Ich erledige Dinge oft halbherzig
- Ich räume ungern auf
- Ich finde es oft schwer, mit der Arbeit zu beginnen
- Ich mache oft Chaos
- Ich lasse meine Sachen herumliegen
- Ich vertrödele Zeit mit Fernsehen oder Social Media, selbst wenn ich etwas zu tun habe
- Ich habe zu wenig Ehrgeiz
- Ich vernachlässige meine Pflichten
- Ich erfinde oft Ausreden
- Ich schiebe Aufgaben häufig auf
- Ich vergeude zu viel Zeit
- Ich bin bereit, die Wahrheit zu verdrehen, um mich aus Verpflichtungen zu winden
- Ich fühle mich oft unmotiviert, meine Arbeit abzuschließen
- Ich habe keine klar definierten Ziele
- Ich habe keinen stabilen Tagesablauf für Schlaf oder Mahlzeiten

4) EMOTIONALE STABILITÄT (GELASSEN VS. STRESSANFÄLLIG)

- Ich habe nicht genug Angst vor Dingen, vor denen ich Angst haben sollte
- Ich bin in gefährliche Situationen geraten, weil ich nicht aufgepasst habe
- Ich hätte weniger dumme Dinge getan, wenn ich öfter Scham empfunden hätte
- Dinge, die mich stören sollten, berühren mich oft nicht
- Ich bin manchmal zu unbekümmert
- Manchmal denke ich, ich sollte mir mehr Sorgen machen, um erfolgreicher zu sein
- Ich scheine aus meinen Fehlern weniger zu lernen als andere
- Ich tue unangemessene Dinge, ohne Schuldgefühle zu haben
- Ich mache mir zu wenig Gedanken über Konsequenzen und Risiken
- Ich bin manchmal zu entspannt in ernstesten Situationen
- Ich bin oft zu optimistisch
- Ich lasse mich von Kritik wenig beeindrucken, selbst wenn sie berechtigt ist
- Ich gehe unnötige Risiken ein
- Ich nutze negatives Feedback nicht wirklich zur Verbesserung
- Ich werde leicht verärgert oder gereizt
- Ich bin zu launisch und emotional instabil
- Ich bin übermäßig selbstbewusst
- Ich übertreibe kleine Probleme
- Ich fühle mich oft unsicher in sozialen Situationen
- Ich habe oft Angst oder Sorgen
- Ich vergleiche mich häufig negativ mit anderen
- Ich bin schnell gestresst
- Ich beschwere mich oft über Dinge
- Ich finde es schwer, mich nach Stress schnell zu beruhigen
- Ich lasse mich von Ängsten von meinen Zielen abhalten
- Ich fühle mich oft niedergeschlagen

5) VERTRÄGLICHKEIT (KOOPERATIV VS. DURCHSETZUNGSFÄHIG)

- Ich vermeide Konflikte, selbst wenn sie notwendig sind
- Ich entschuldige mich für das unangemessene Verhalten anderer
- Ich kann schlecht für mich selbst verhandeln
- Ich opfere mein Wohlbefinden für den Komfort anderer
- Ich unterdrücke meine Emotionen, bis ich innerlich Groll aufbaue
- Ich bin zu sentimental
- Ich bin übertrieben höflich
- Ich habe Mitleid mit Menschen, die es vielleicht nicht verdienen
- Ich bin nach Konflikten oft zu aufgewühlt
- Ich könnte wettbewerbsfähiger sein
- Ich lasse mich manchmal von anderen dominieren
- Ich habe Schwierigkeiten, mit gemeinen Menschen umzugehen
- Ich vertraue Menschen zu schnell
- Ich bin übermäßig loyal
- Ich habe ein hitziges Temperament
- Ich bin manchmal gleichgültig gegenüber den Gefühlen anderer
- Ich bin misstrauisch gegenüber den Motiven anderer
- Ich nutze manchmal Charme, um meinen Willen durchzusetzen
- Ich zeige selten Dankbarkeit
- Ich kann nachtragend sein
- Ich manipulierte andere gelegentlich zu meinem Vorteil

2 Priorisierung deiner Schwächen

Wähle nun 6 bis 9 Schwächen, die dich am meisten beeinflussen.

Stelle dir dazu folgende Fragen:

- Welche dieser Schwächen hat mich in der Vergangenheit oft zurückgehalten?
- Welche dieser Schwächen beeinträchtigt meine Ziele und Beziehungen am meisten?
- Welche dieser Schwächen bin ich bereit, aktiv zu verändern?

Ordne sie nach ihrer Wichtigkeit für deine persönliche Entwicklung.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

3 Reflexion & Strategie

Für jede Schwäche beantwortest du nun drei Fragen:

1) Erfahrung aus der Vergangenheit

- Beschreibe eine konkrete Situation, in der diese Schwäche dein Leben negativ beeinflusst hat.
- Wie hat sie dich daran gehindert, dein Potenzial auszuschöpfen?

2) Alternative Handlungsweise

- Was hättest du in dieser Situation anders machen können?
- Welche alternativen Entscheidungen hättest du treffen können, um die negativen Konsequenzen zu vermeiden?

3) Strategien zur Verbesserung

- Wie kannst du bewusst an dieser Schwäche arbeiten?
- Welche konkreten Veränderungen kannst du umsetzen, um diese Schwäche langfristig zu überwinden?

SCHWÄCHE NR. 1:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 2:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 3:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 4:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 5:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 6:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 7:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 8:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 9:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

4 Abschluss der Übung

Du hast nun deine wichtigsten Schwächen identifiziert, ihre Auswirkungen reflektiert und erste Strategien zur Verbesserung entwickelt.

Zusätzliche Schritte zur Vertiefung:

- Überprüfe regelmäßig deine Fortschritte – z. B. alle 3 Monate.
- Falls du es noch nicht getan hast, absolviere die Übung zur Reflexion deiner Stärken.
- Erstelle eine langfristige Strategie, um Schwächen gezielt durch bewusstes Training und Verhaltensanpassung zu reduzieren.

Wenn du Unterstützung bei der Reflexion und der Entwicklung langfristiger Strategien möchtest, biete ich dir gern ein 30 minütiges Gespräch zur Orientierung an.

Einen Termin kannst du hier buchen: [Zu meinem Kalender](#)



GEGENWART

TEIL 2: STÄRKEN

Gegenwarts-Reflexion: Stärken

ALLGEMEINES ZUR ÜBUNG

Die Übung soll dazu dienen, eine tiefgehende Analyse der positiven Aspekte deiner Persönlichkeit zu machen.

Diese Übung kann bis zu 3 Stunden dauern und kann jederzeit und unabhängig von deiner aktuellen Stimmung durchgeführt werden.

WARUM MIT STÄRKEN BESCHÄFTIGEN?

Diese Übung ist das Gegenstück zur Reflexion deiner Schwächen. Das Ziel ist, ein klares Bild deiner Stärken zu zeichnen und zu verstehen, wie sie dein Leben in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft positiv beeinflussen können.

Indem du deine Stärken bewusst erkennst, kannst du:

- Selbstvertrauen und Klarheit über deine Persönlichkeit gewinnen.
- Bewusst Strategien entwickeln, um deine Stärken noch besser zu nutzen.
- Sie gezielt für deine persönliche und berufliche Entwicklung einsetzen.

ABLAUF DER ÜBUNG

Schritt 1: Auswahl deiner Stärken

Du wählst 2 bis 10 Stärken aus verschiedenen Kategorien aus.

Schritt 2: Priorisierung deiner Stärken

Aus den ausgewählten Stärken entscheidest du, welche am stärksten dein Leben beeinflusst haben.

Schritt 3: Tiefere Reflexion

Für jede priorisierte Stärke beantwortest du:

- Wie hat sie dir in der Vergangenheit geholfen?
- Was hättest du noch besser machen können?
- Wie kannst du sie jetzt und in der Zukunft noch stärker nutzen?

HINTERGRUND: DEINE PERSÖNLICHKEIT VERSTEHEN

Jede Persönlichkeit besteht aus zwei übergeordneten Merkmalen:

- **Plastizität:** Flexibilität, Neugier, Anpassungsfähigkeit.
- **Stabilität:** Struktur, Organisation, emotionale Kontrolle.

Diese beiden Hauptmerkmale lassen sich in fünf Kernbereiche (Big Five) unterteilen, welche jeweils positive und negative Auswirkungen haben können:

1) Extraversion (Gesellig vs. Zurückhaltend)

- Positiv: Enthusiastisch, aktiv, selbstbewusst.
- Negativ: Zu dominant, ungeduldig, sucht übermäßig nach Aufmerksamkeit.

2) Offenheit (Kreativ vs. Konservativ)

- Positiv: Fantasievoll, philosophisch, neugierig.
- Negativ: Sprunghaft, zu sehr in Ideen versunken, schwer zu fokussieren.

3) Gewissenhaftigkeit (Strukturiert vs. Sorglos)

- Positiv: Organisiert, diszipliniert, zielstrebig.
- Negativ: Zu perfektionistisch, überkritisch, zwanghaft strukturiert.

4) Emotionale Stabilität (Gelassen vs. Stressanfällig)

- Positiv: Ruhig, ausgeglichen, belastbar.
- Negativ: Übermäßig ängstlich, reizbar, neigt zu Selbstzweifeln.

5) Verträglichkeit (Kooperativ vs. Durchsetzungsfähig)

- Positiv: Mitfühlend, verständnisvoll, vertrauensvoll.
- Negativ: Zu konfliktscheu, manipulierbar, nachtragend.

1 Auswahl deiner Stärken

Wähle aus jeder Kategorie **bis zu 10 Stärken, mindestens jedoch 2**. Falls eine Beschreibung nicht perfekt auf dich zutrifft, mache dir keine Sorgen – du wirst später eine engere Auswahl treffen.

1) EXTRAVERSION (GESELLIG VS. ZURÜCKHALTEND)

- Ich bin eine gesellige Person und verbreite gute Laune
- Ich fühle mich wohl in Gesellschaft anderer
- Ich beginne leicht Gespräche mit Fremden
- Ich bin oft derjenige, der eine Gruppe zusammenhält
- Ich kann andere mit meiner Begeisterung anstecken
- Ich habe keine Angst, im Mittelpunkt zu stehen
- Ich knüpfe schnell neue Freundschaften
- Ich kann Menschen für eine Idee oder ein Ziel begeistern
- Ich bin ein guter Gastgeber und organisiere gerne Treffen
- Ich bringe andere oft zum Lachen
- Ich kann gut zuhören und lasse andere zu Wort kommen
- Ich dominiere Gespräche nicht zu sehr
- Ich bin selten zu laut oder aufdringlich
- Ich gebe Geld bedacht aus und nicht impulsiv
- Ich muss nicht ständig im Mittelpunkt stehen
- Ich ziehe mich bewusst zurück, wenn ich Ruhe brauche
- Ich genieße auch Zeiten alleine, ohne soziale Ablenkung
- Ich denke erst nach, bevor ich handle

2) OFFENHEIT (KREATIV VS. KONSERVATIV)

- Ich bin voller neuer Ideen
- Ich habe eine lebendige Vorstellungskraft
- Ich bin philosophisch interessiert und reflektiert
- Ich kann komplexe Zusammenhänge schnell erfassen
- Ich bin kreativ und liebe es, Neues zu erschaffen
- Ich liebe es, neue Dinge zu lernen
- Ich habe oft innovative Lösungsansätze
- Ich kann tiefgründige Gespräche führen
- Ich kann mich gut in verschiedene Perspektiven hineinversetzen
- Ich bleibe stets neugierig und offen für neue Erfahrungen
- Ich schätze Traditionen und bewährte Methoden
- Ich bin praktisch und bodenständig
- Ich mag Stabilität und verlässliche Strukturen
- Ich folge klaren moralischen Werten
- Ich bin nicht von kurzlebigen Trends beeinflusst
- Ich bleibe standhaft in meinen Überzeugungen
- Ich bevorzuge bewährte Prozesse statt unnötiger Veränderungen

3) GEWISSENHAFTIGKEIT (STRUKTURIERT VS. CHAOTISCH)

- Ich bin sehr zuverlässig und halte meine Versprechen
- Ich habe eine hohe Arbeitsmoral und erledige Aufgaben gewissenhaft
- Ich setze mir klare Ziele und arbeite konsequent daran
- Ich organisiere meinen Alltag effektiv
- Ich plane langfristig und strukturiert
- Ich bin detailorientiert, ohne mich darin zu verlieren
- Ich bin diszipliniert und arbeite ausdauernd an meinen Vorhaben
- Ich bleibe fokussiert, auch wenn Ablenkungen auftauchen
- Ich bin ein geduldiger Problemlöser
- Ich erledige Aufgaben immer pünktlich und gründlich
- Ich kann spontan sein und im Moment leben
- Ich lasse mich nicht von Perfektionismus blockieren
- Ich bleibe entspannt, selbst wenn Dinge nicht nach Plan laufen
- Ich bin flexibel und passe mich neuen Situationen schnell an
- Ich lasse auch mal los und genieße die kleinen Dinge im Leben

4) EMOTIONALE STABILITÄT (GELASSEN VS. STRESSANFÄLLIG)

- Ich bin emotional ausgeglichen und widerstandsfähig
- Ich bleibe ruhig, selbst in stressigen Situationen
- Ich lasse mich nicht von negativen Emotionen überwältigen
- Ich kann schnell wieder zur Ruhe kommen, wenn ich aufgebracht bin
- Ich gehe mit Kritik gelassen um
- Ich sehe Herausforderungen als Chancen, nicht als Bedrohung
- Ich bin optimistisch und sehe das Positive in Situationen
- Ich lasse mich nicht leicht aus der Fassung bringen
- Ich vertraue darauf, dass sich die Dinge zum Guten wenden
- Ich lerne aus Fehlern, statt mich von ihnen entmutigen zu lassen
- Ich bin vorsichtig und denke über Risiken nach
- Ich achte auf meine mentale und physische Gesundheit
- Ich verhalte mich verantwortungsbewusst in herausfordernden Situationen

5) VERTRÄGLICHKEIT (KOOPERATIV VS. DURCHSETZUNGSFÄHIG)

- Ich vertraue anderen Menschen und sehe das Gute in ihnen
- Ich bin einfühlsam und verstehe die Emotionen anderer
- Ich kann gut zuhören und biete Unterstützung an
- Ich bin loyal und zuverlässig in Freundschaften
- Ich bin ein guter Teamplayer und arbeite gut mit anderen zusammen
- Ich setze mich für Gerechtigkeit und Harmonie ein
- Ich finde leicht Kompromisse und löse Konflikte diplomatisch
- Ich bringe Menschen zusammen und stärke Gemeinschaften
- Ich bin großzügig und hilfsbereit
- Ich bleibe fair und respektvoll, auch in schwierigen Situationen
- Ich setze klare Grenzen und lasse mich nicht ausnutzen
- Ich stehe für meine Werte und Überzeugungen ein
- Ich kann mich durchsetzen, wenn es nötig ist
- Ich habe ein gesundes Maß an Skepsis

2 Priorisierung deiner Stärken

Wähle nun 6 bis 9 Stärken, die dich am meisten geprägt haben.

Stelle dir dazu folgende Fragen:

- Welche dieser Stärken hat mir in der Vergangenheit oft geholfen?
- Welche dieser Stärken hat mich am meisten vorangebracht?
- Welche dieser Stärken bin ich bereit, aktiv weiterzuentwickeln?

Ordne sie nach ihrer Wichtigkeit für deine persönliche Entwicklung.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

3 Reflexion & Strategie

Für jede priorisierte Stärke beantwortest du drei Fragen:

1) Erfahrung aus der Vergangenheit

- Beschreibe eine konkrete Situation, in der diese Stärke dir geholfen hat.
- Wie hat sie dir ermöglicht, eine Herausforderung zu meistern oder eine Chance zu nutzen?

2) Alternative Handlungsweise

- Was hättest du in dieser Situation noch besser machen können?
- Welche alternativen Entscheidungen hättest du treffen können, um das Potenzial dieser Stärke noch besser zu nutzen?

3) Strategien zur Weiterentwicklung

- Wie kannst du diese Stärke gezielt ausbauen?
- Welche konkreten Veränderungen kannst du umsetzen, um diese Stärke langfristig noch bewusster einzusetzen?

STÄRKE NR. 1:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 2:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 3:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 4:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 5:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 6:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 7:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 8:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 9:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

4 Abschluss der Übung

Du hast nun deine wichtigsten Schwächen identifiziert, ihre Auswirkungen reflektiert und erste Strategien zur Verbesserung entwickelt.

Zusätzliche Schritte zur Vertiefung:

- Überprüfe regelmäßig deine Fortschritte – z. B. alle 3 Monate.
- Falls du es noch nicht getan hast, absolviere die Übung zur Reflexion deiner Schwächen.
- Erstelle eine langfristige Strategie, um deine Stärken gezielt in deinem Alltag und Beruf zu nutzen.

Wenn du Unterstützung bei der Reflexion und der Entwicklung langfristiger Strategien möchtest, biete ich dir gern ein 30 minütiges Gespräch zur Orientierung an.

Einen Termin kannst du hier buchen: [Zu meinem Kalender](#)



VERGANGENHEIT

Vergangenheits-Reflexion

DAUER & ABLAUF

Die Übung kann bis zu drei Stunden dauern. Du kannst jederzeit unterbrechen, indem du das Dokument speicherst und später fortsetzt. Es ist wichtig, dir genügend Zeit zu nehmen, um die Übung gründlich zu durchlaufen.

ERINNERUNGEN, EMOTIONEN & STRESS

Dein Verstand versucht ständig einzuschätzen, wie gefährlich deine Umgebung ist. Wenn dir in der Vergangenheit etwas Negatives passiert ist, reagiert dein Körper so, als wäre die Umgebung unsicher, und bereitet sich auf eine Notfallreaktion vor. Diese anhaltende Alarmbereitschaft ist mental und körperlich belastend.

Solange dein Verstand keine Strategie gefunden hat, um eine Wiederholung dieser negativen Erfahrung zu verhindern, kann er keine Ruhe finden. Wenn du dich also an lang zurückliegende Ereignisse erinnerst und immer noch starke Emotionen dazu hast, ist das ein Hinweis darauf.

Unverarbeitete Erlebnisse können dein Stressempfinden chronisch erhöhen, da dein Körper in ständiger Alarmbereitschaft bleibt. Das schädigt deine kognitive Leistungsfähigkeit, dein Immunsystem und beeinträchtigt dein emotionales Wohlbefinden. Deshalb ist es essenziell, bewusst mit deiner Vergangenheit umzugehen, um langfristig innere Ruhe zu finden.

WARUM EIGENTLICH SCHREIBEN?

Schreiben ist die fortgeschrittene Form des Denkens. Es hilft dir, die Ursachen von schmerzhaften Ereignissen zu verstehen und dich selbst aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Wenn du deine Vergangenheit reflektierst, erkennst du Muster. Dies kann dich davor bewahren, dieselben Fehler zu wiederholen, und dich befähigen, bewusstere Entscheidungen zu treffen.

Die beste Art, diese Übung zu machen, ist, eine Art gedankliche Reise durch deine Vergangenheit zu unternehmen. Lasse Erinnerungen und Bilder spontan aufkommen, anstatt sie zu kontrollieren. Das kann herausfordernd sein, wenn du auf schmerzhaft erlebte Erlebnisse stößt. Doch genau diese bewusste Konfrontation kann dir helfen, dein Leben freier zu gestalten.

Vergiss nicht: Was du verdrängst, kontrolliert dich. Was du bewusst verarbeitest, befreit dich.

1. Die Epochen deines Lebens

Beginne damit, dein bisheriges Leben in **bis zu sieben Phasen oder Epochen** einzuteilen. Jede Epoche kann beliebig lang oder kurz sein – wichtig ist nur, dass sie für dich Sinn ergibt.

Beispiele können sein:

- Kindheit
- Schulzeit
- Studium oder Ausbildung
- Erste Berufserfahrungen
- Persönliche Krisen oder Wendepunkte

Falls es eine Zeit gab, in der besonders viel passiert ist, kannst du dieser Epoche mehr Raum geben oder sie unterteilen.

In dieser Übung geht es zunächst nur darum, den Epochen einen Namen zu geben.

EPOCHE 1

EPOCHE 2

EPOCHE 3

EPOCHE 4

EPOCHE 5

EPOCHE 6

EPOCHE 7

2. Schlüsselergebnisse

Für jede Epoche notierst du **bis zu sechs prägende Erlebnisse** – sowohl positive als auch negative.

Überlege dabei:

- Welche Erfahrungen haben dich besonders beeinflusst?
- Welche Ereignisse haben dich herausgefordert oder verändert?
- Gab es Momente, in denen du besonders glücklich oder besonders verletzt warst?

EPOCHE 1

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.1 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.1 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.2 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.2 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.3 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.3 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.4 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.4 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.5 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.5 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.6 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.6 BESCHREIBUNG

EPOCHE 2

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.1 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.1 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.2 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.2 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.3 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.3 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.4 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.4 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.5 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.5 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.6 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.6 BESCHREIBUNG

EPOCHE 3

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.1 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.1 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.2 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.2 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.3 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.3 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.4 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.4 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.5 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.5 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.6 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.6 BESCHREIBUNG

EPOCHE 4

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.1 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.1 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.2 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.2 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.3 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.3 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.4 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.4 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.5 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.5 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.6 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.6 BESCHREIBUNG

EPOCHE 5

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.1 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.1 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.2 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.2 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.3 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.3 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.4 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.4 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.5 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.5 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.6 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.6 BESCHREIBUNG

EPOCHE 6

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.1 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.1 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.2 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.2 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.3 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.3 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.4 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.4 BESCHREIBUNG

EPOCHE 7

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.1 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.1 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.2 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.2 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.3 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.3 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.4 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.4 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.5 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.5 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.6 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.6 BESCHREIBUNG

3. Reflexion der Erfahrungen

Nun analysierst du, **wie diese Erlebnisse dich geprägt haben**.

Überlege:

- Welche Auswirkungen hatten sie auf dein Selbstbild und deine Persönlichkeit?
- Wie haben sie dein Vertrauen in andere Menschen beeinflusst?
- Was haben sie über deine Werte und Überzeugungen ausgesagt?

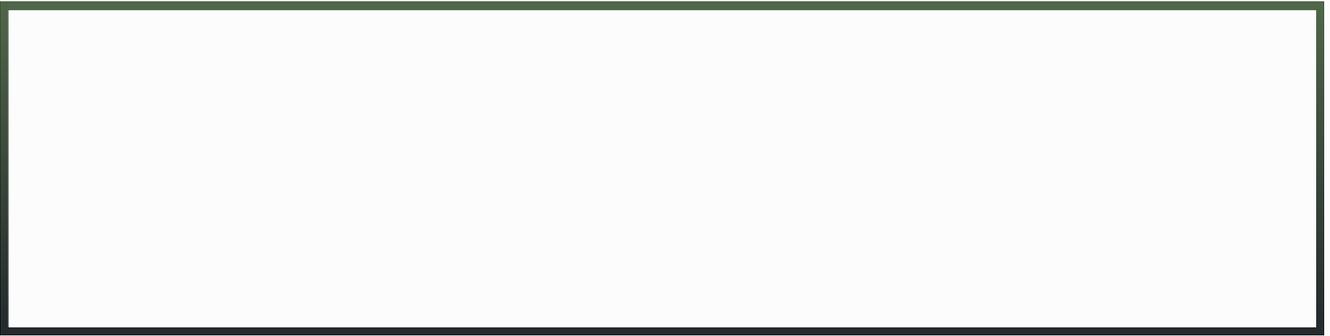
Es geht darum, Muster zu erkennen und bewusst zu hinterfragen, welche Lektionen du aus diesen Erfahrungen ziehen kannst.

REFLEXION EREIGNIS 1.1

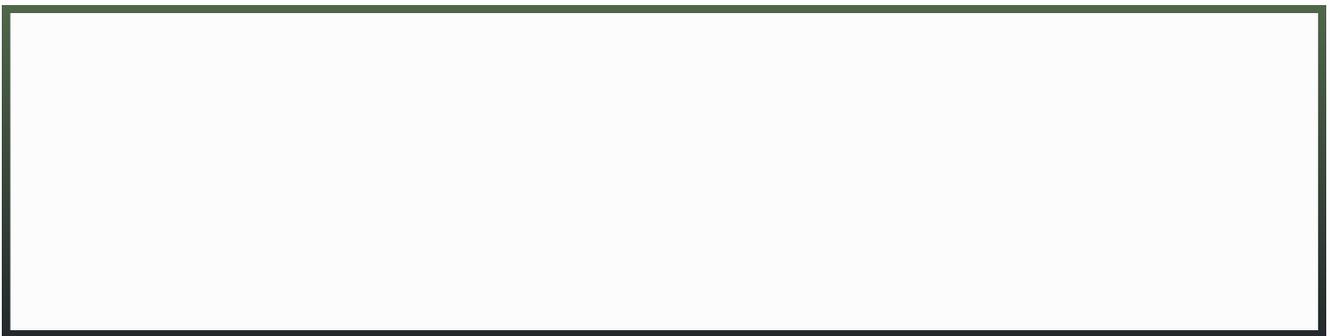
REFLEXION EREIGNIS 1.2

REFLEXION EREIGNIS 1.3

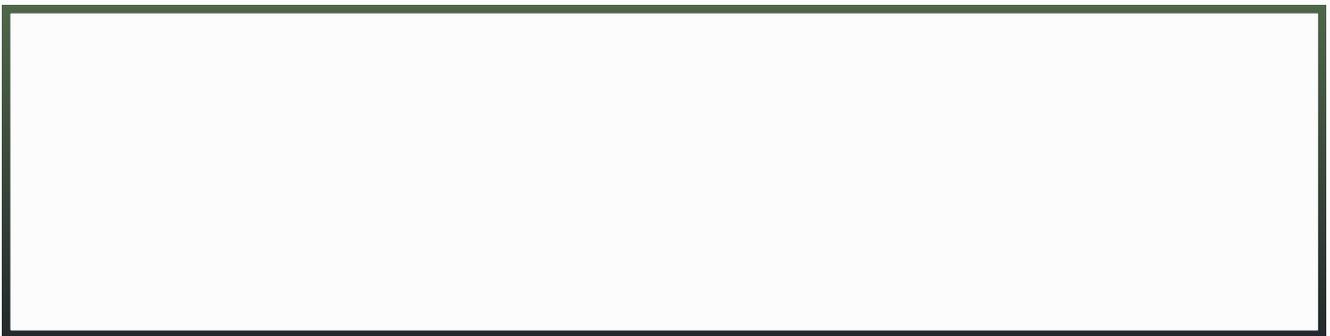
REFLEXION EREIGNIS 1.4

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a reflection on event 1.4.

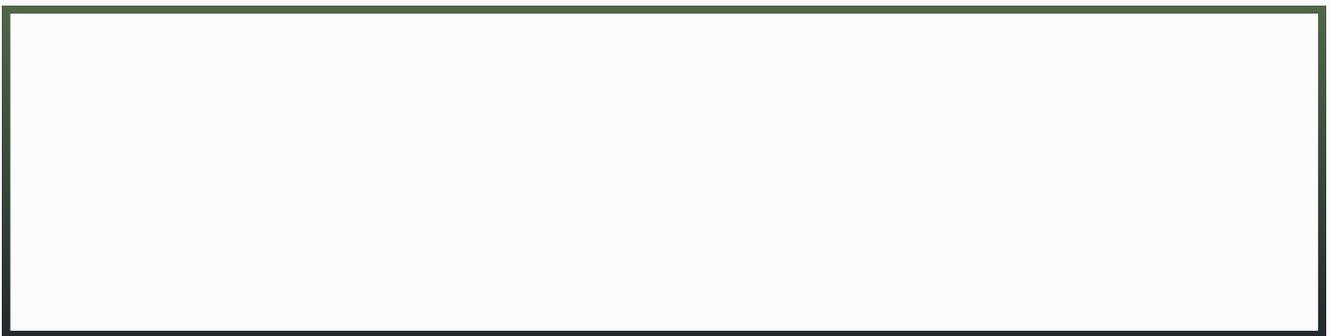
REFLEXION EREIGNIS 1.5

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a reflection on event 1.5.

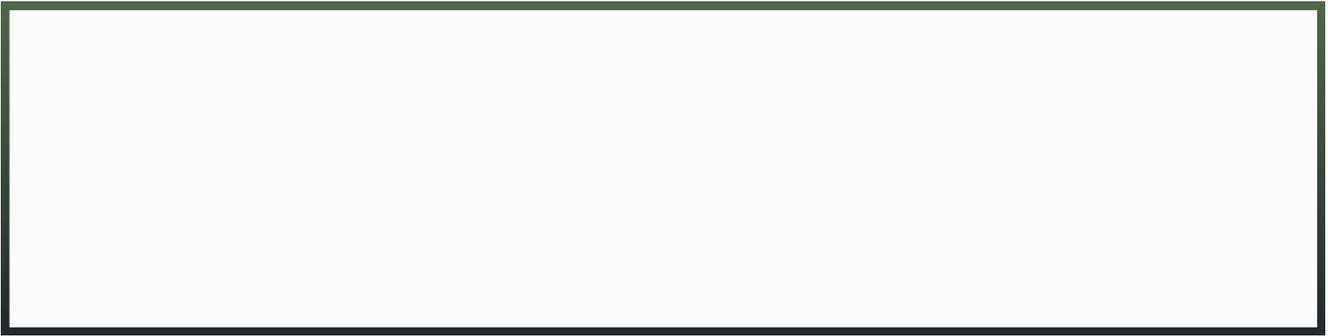
REFLEXION EREIGNIS 1.6

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a reflection on event 1.6.

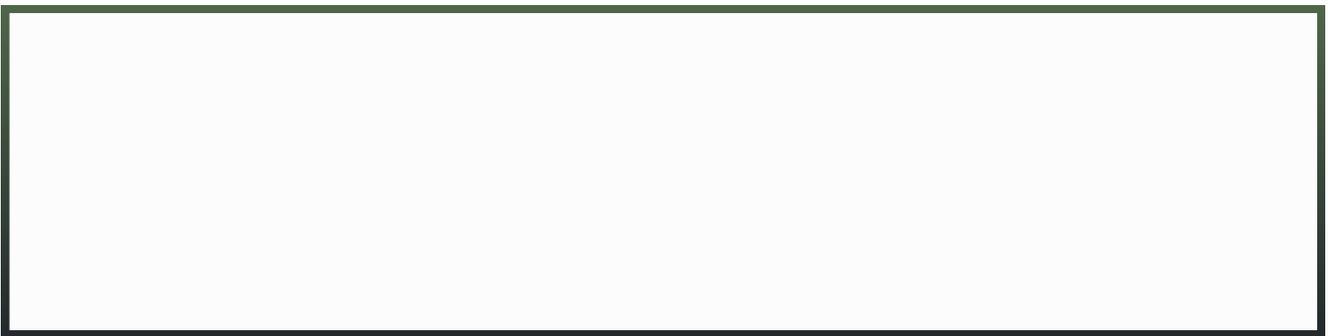
REFLEXION EREIGNIS 2.1

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a reflection on event 2.1.

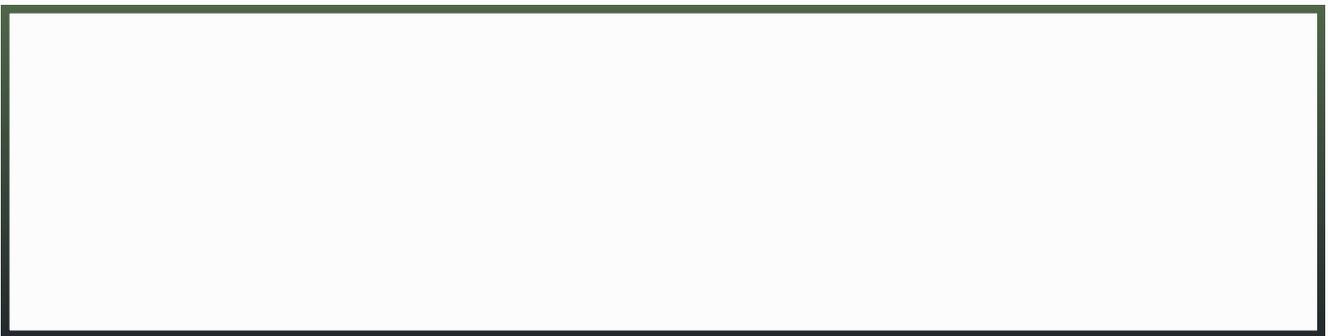
REFLEXION EREIGNIS 2.2

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a reflection on event 2.2.

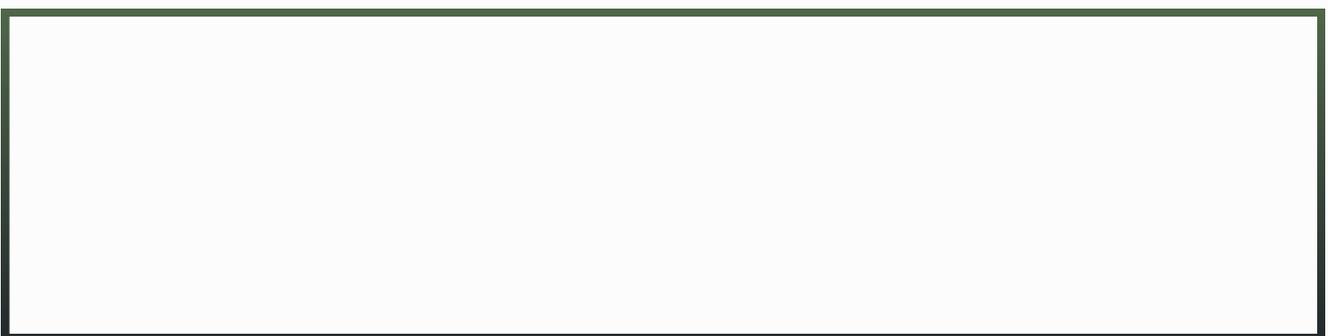
REFLEXION EREIGNIS 2.3

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a reflection on event 2.3.

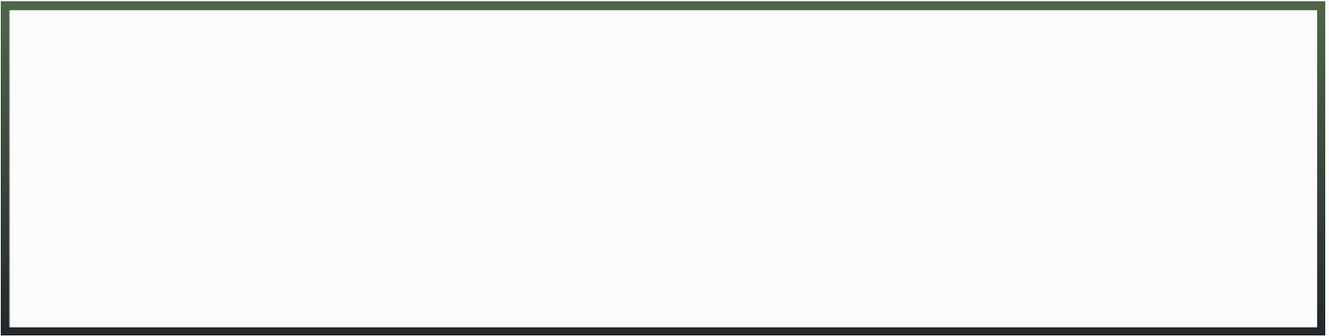
REFLEXION EREIGNIS 2.4

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a reflection on event 2.4.

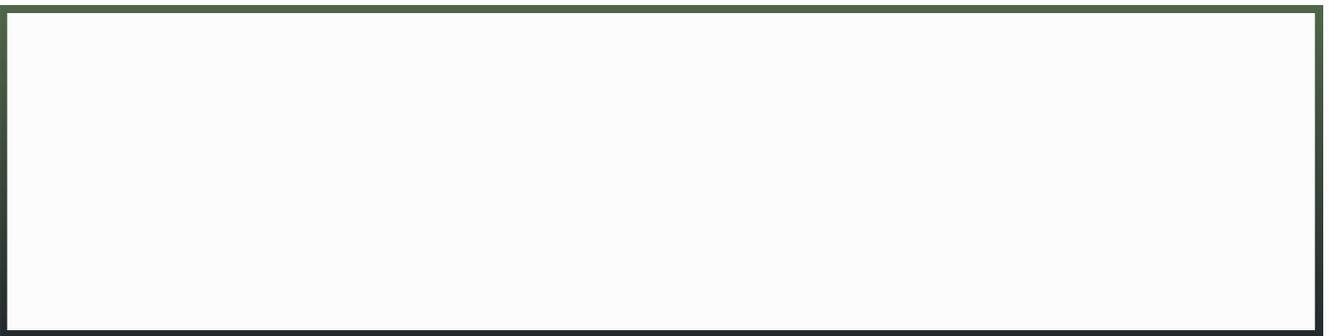
REFLEXION EREIGNIS 2.5

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a reflection on event 2.5.

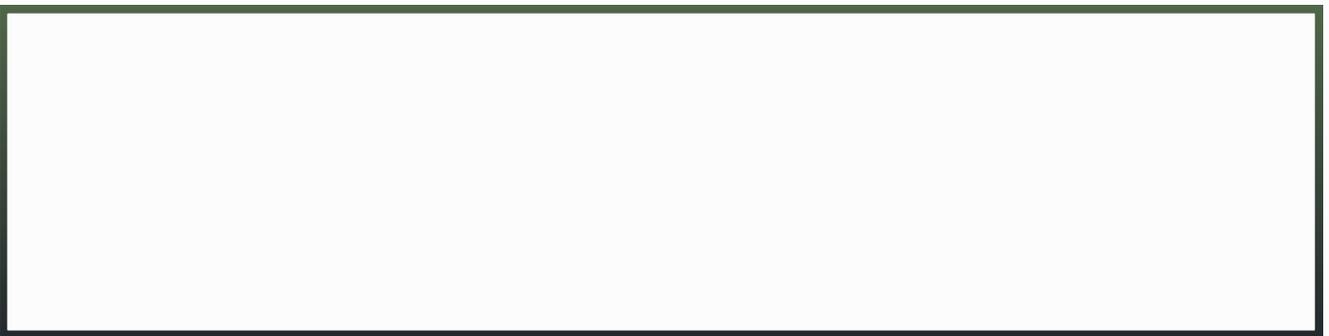
REFLEXION EREIGNIS 2.6



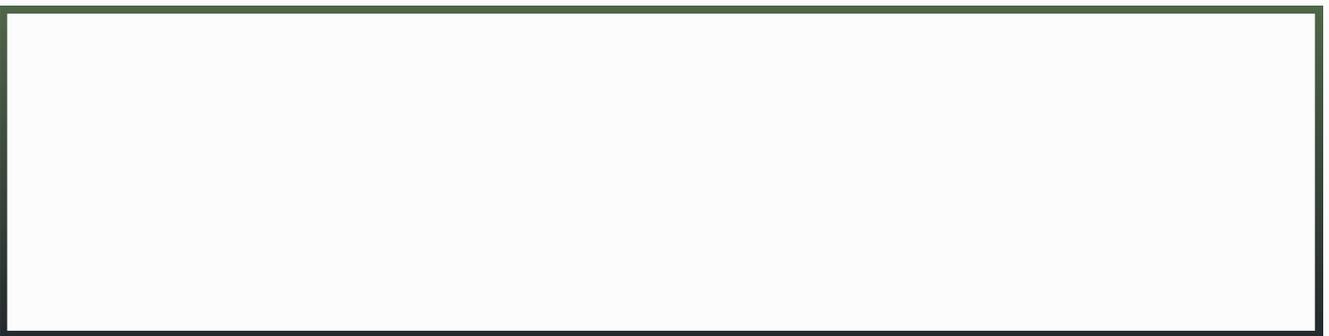
REFLEXION EREIGNIS 3.1



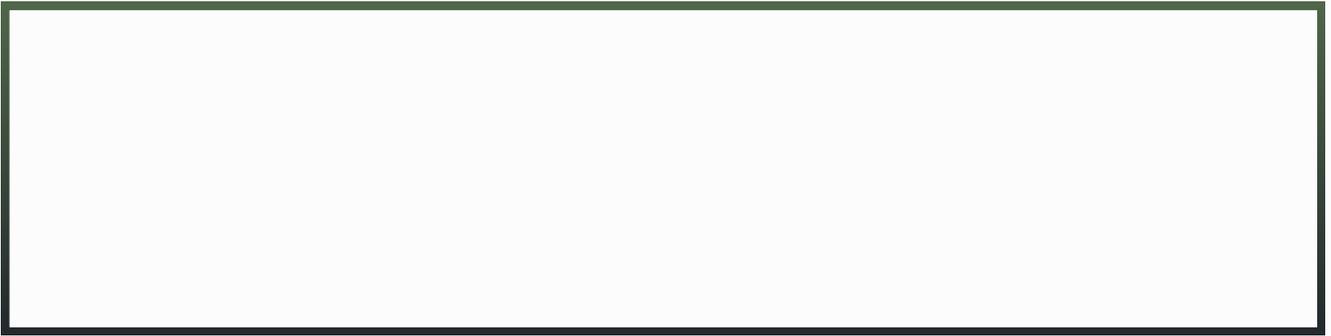
REFLEXION EREIGNIS 3.2



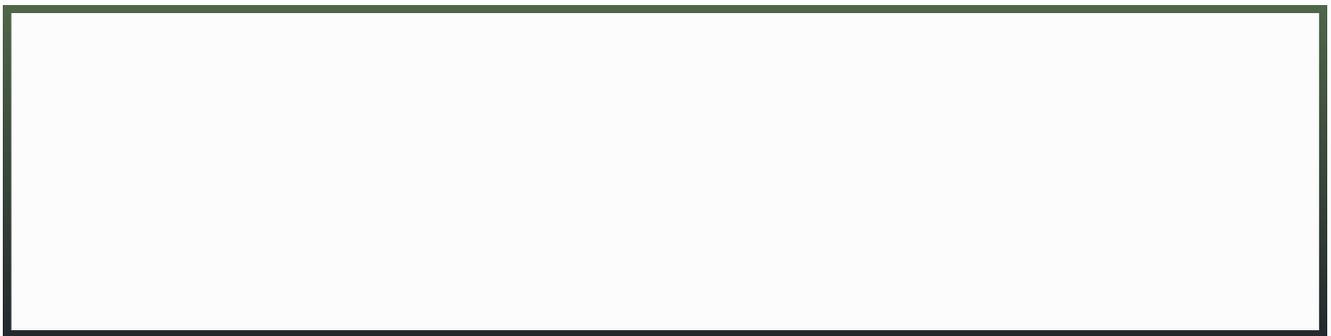
REFLEXION EREIGNIS 3.3



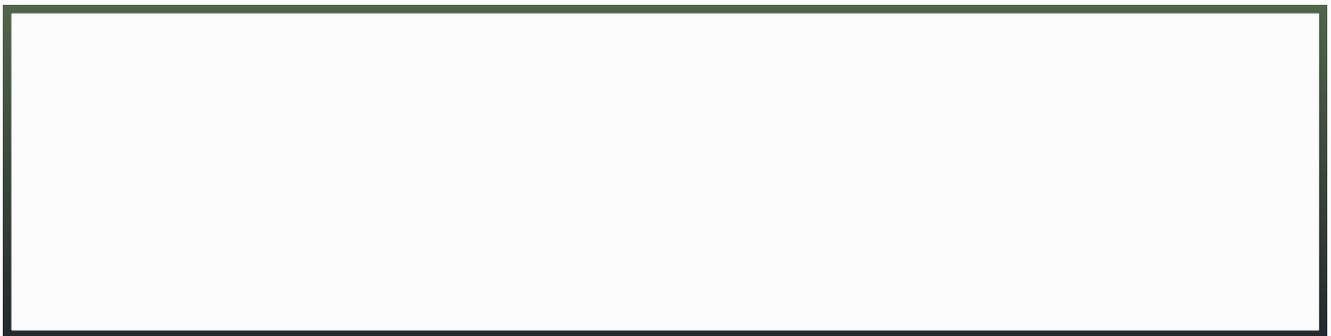
REFLEXION EREIGNIS 3.4



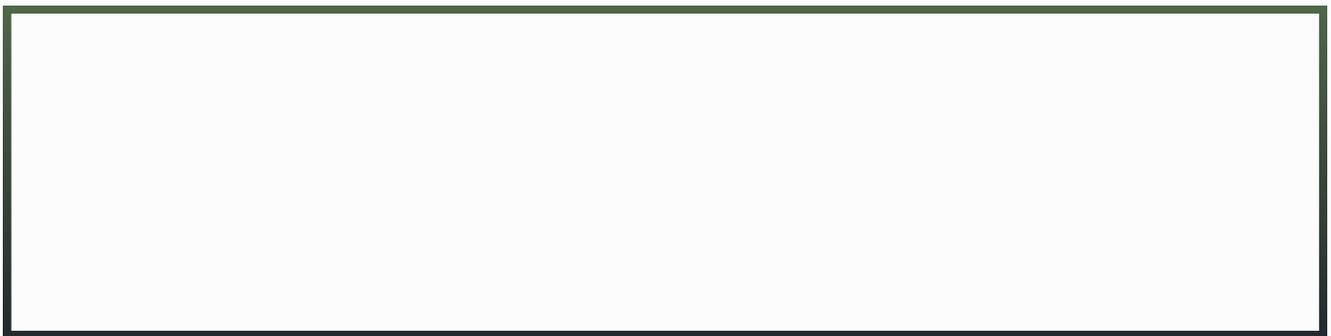
REFLEXION EREIGNIS 3.5



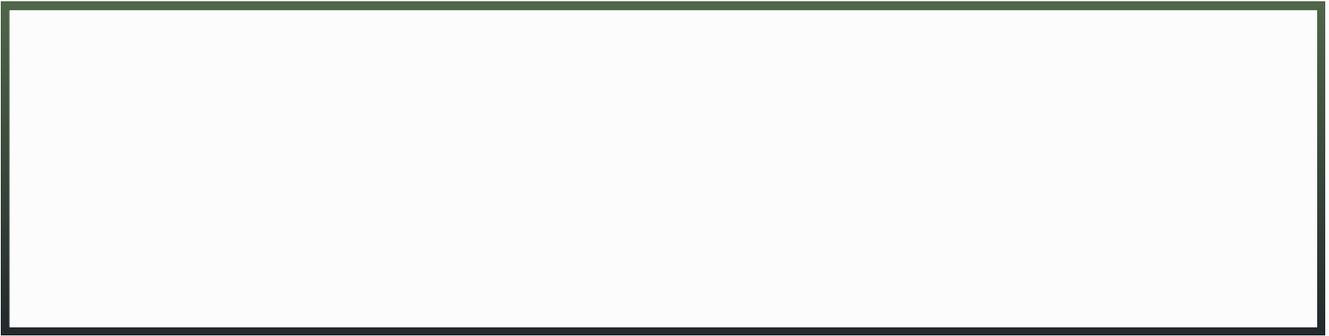
REFLEXION EREIGNIS 3.6



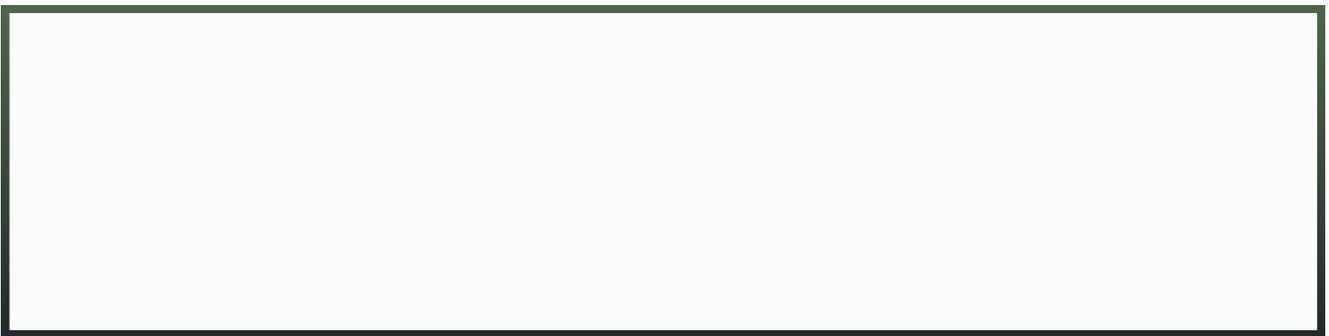
REFLEXION EREIGNIS 4.1



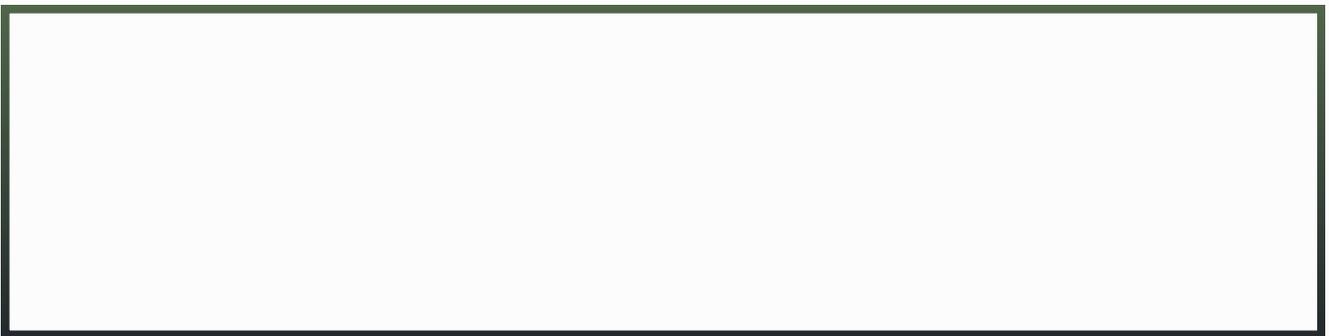
REFLEXION EREIGNIS 4.2

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a reflection on event 4.2.

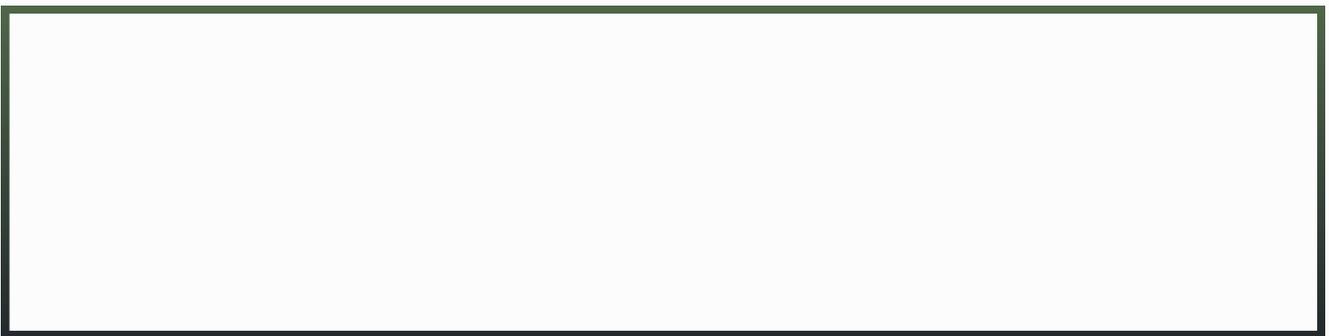
REFLEXION EREIGNIS 4.3

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a reflection on event 4.3.

REFLEXION EREIGNIS 4.4

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a reflection on event 4.4.

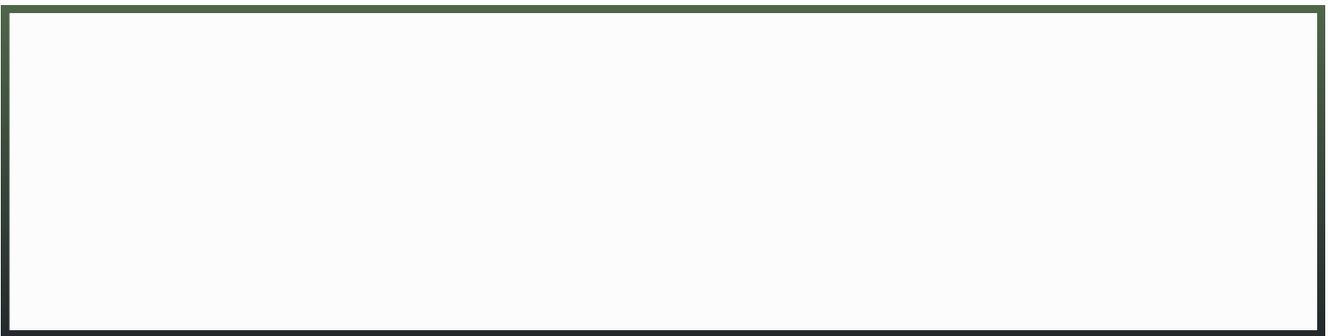
REFLEXION EREIGNIS 4.5

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a reflection on event 4.5.

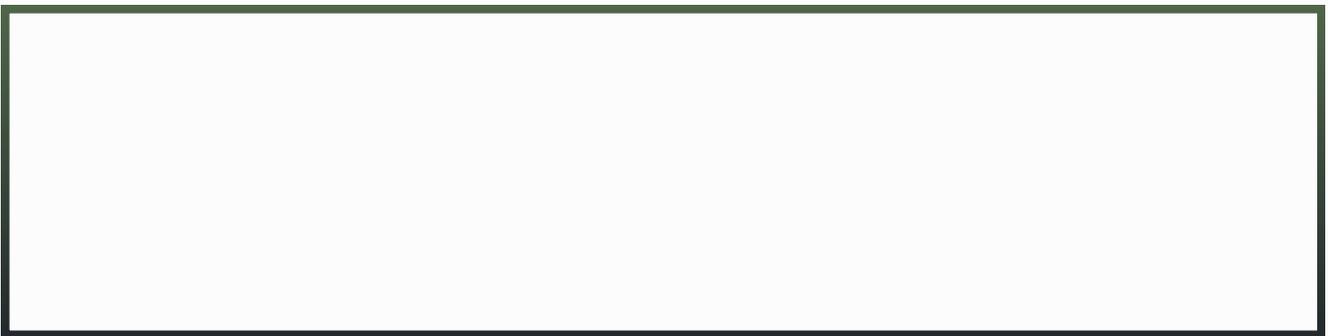
REFLEXION EREIGNIS 4.6



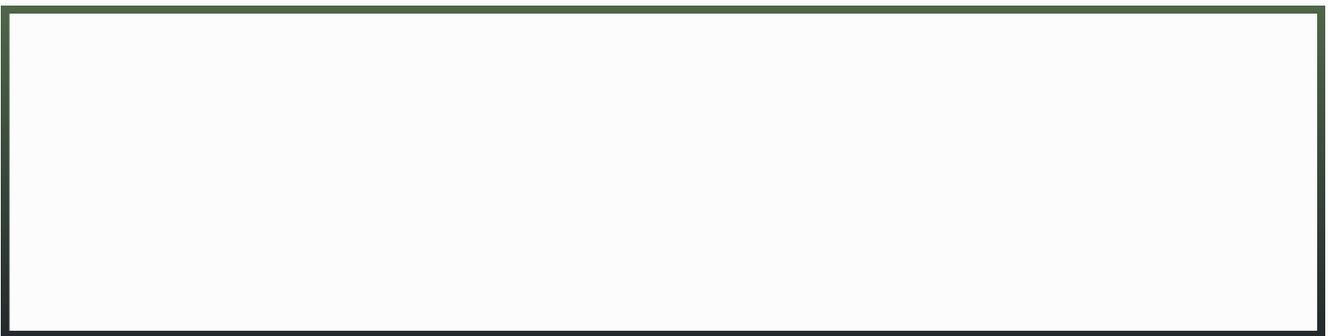
REFLEXION EREIGNIS 5.1



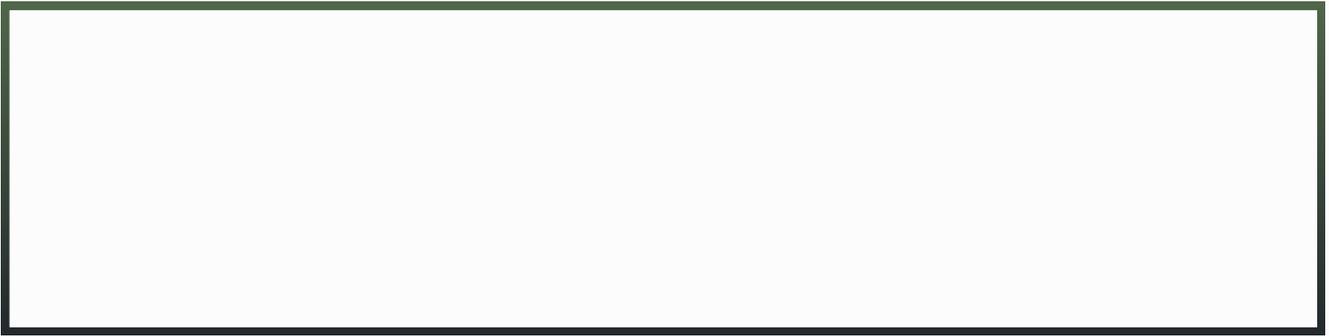
REFLEXION EREIGNIS 5.2



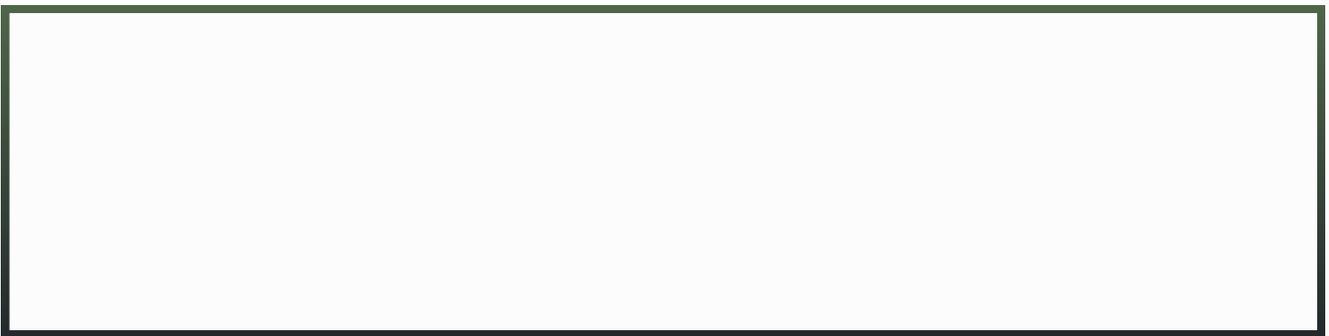
REFLEXION EREIGNIS 5.3



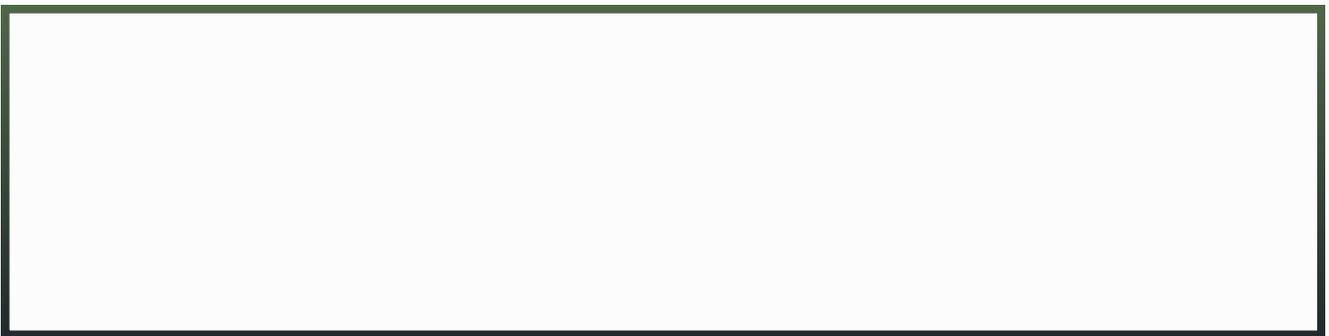
REFLEXION EREIGNIS 5.4

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a reflection on event 5.4.

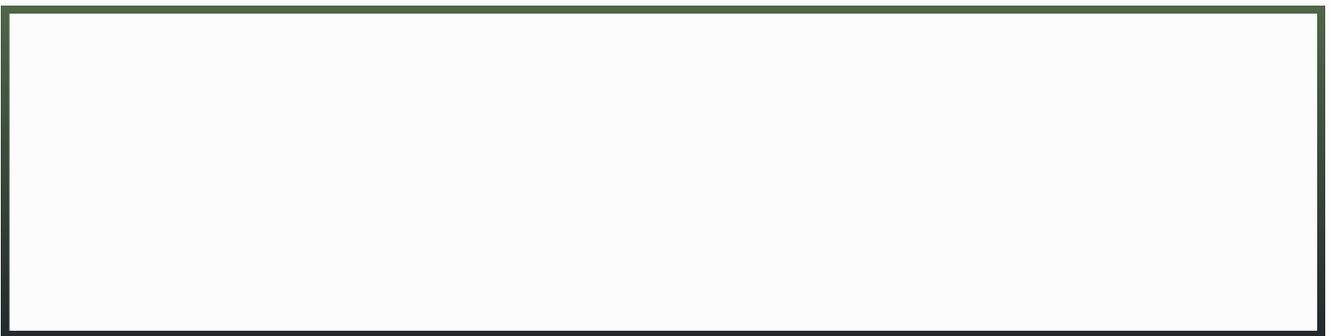
REFLEXION EREIGNIS 5.5

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a reflection on event 5.5.

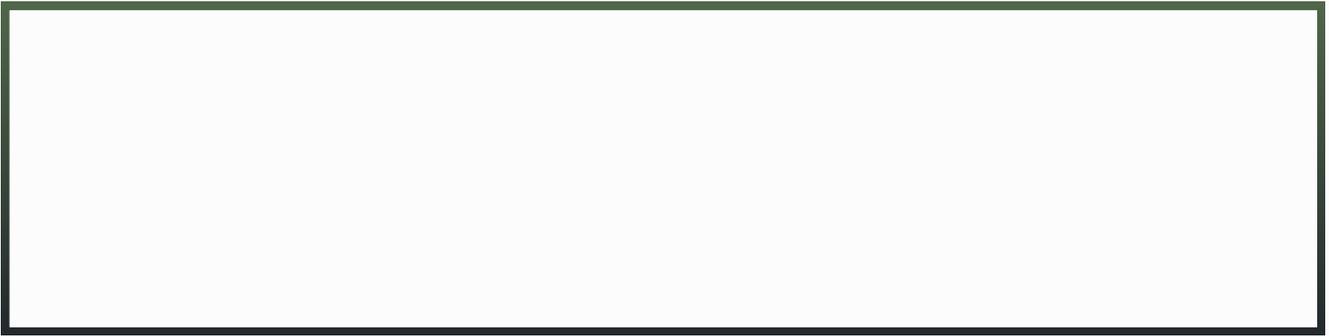
REFLEXION EREIGNIS 5.6

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a reflection on event 5.6.

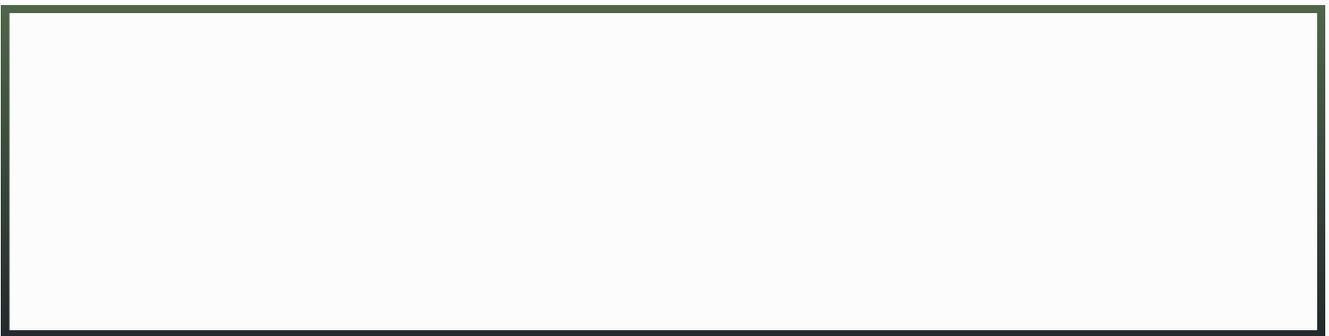
REFLEXION EREIGNIS 6.1

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a reflection on event 6.1.

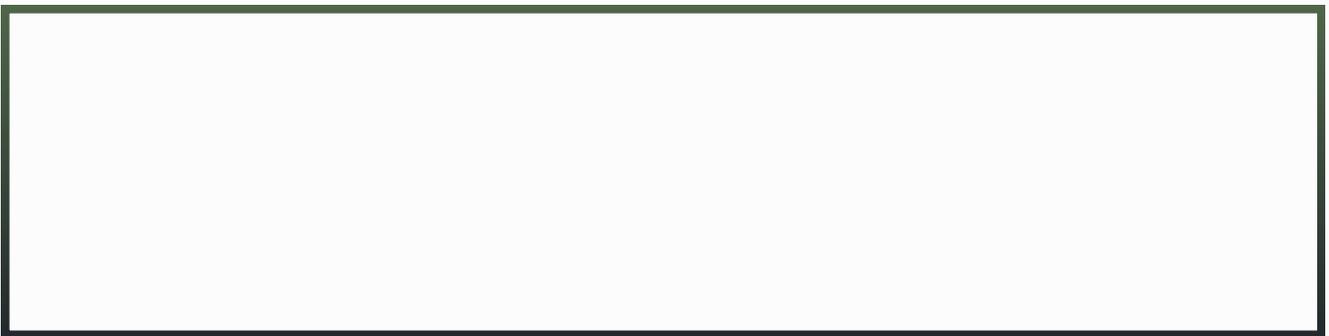
REFLEXION EREIGNIS 6.2



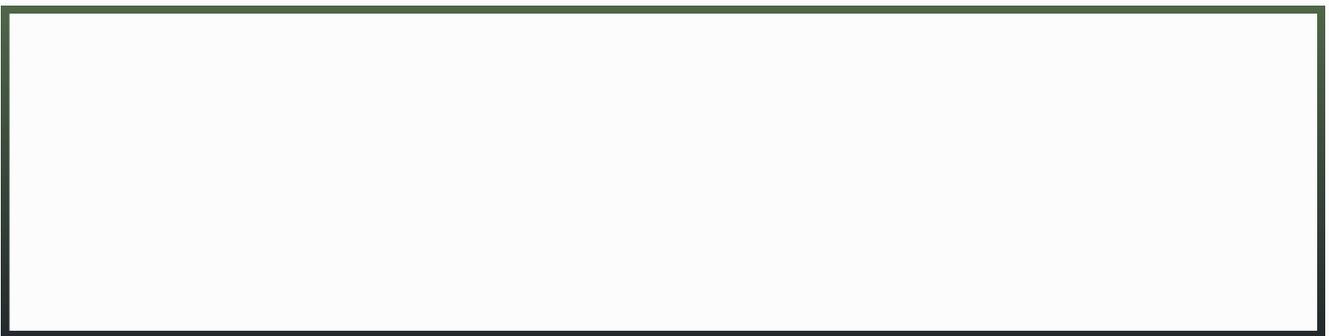
REFLEXION EREIGNIS 6.3



REFLEXION EREIGNIS 6.4



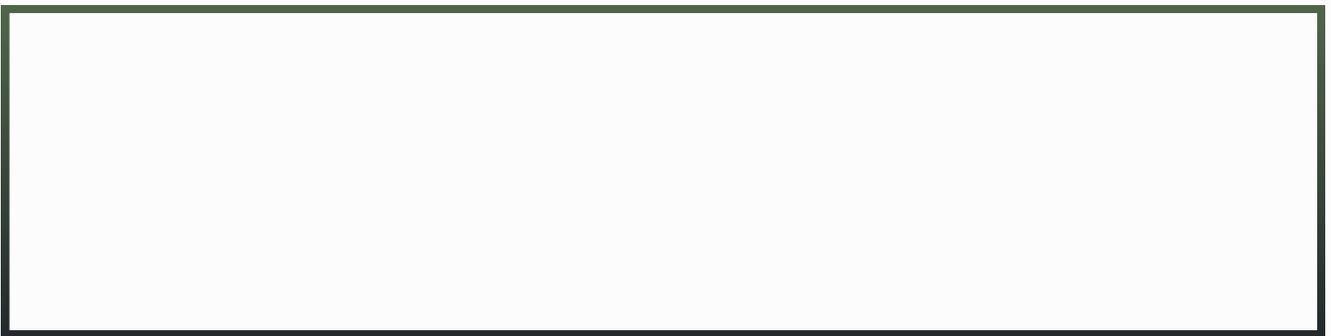
REFLEXION EREIGNIS 6.5



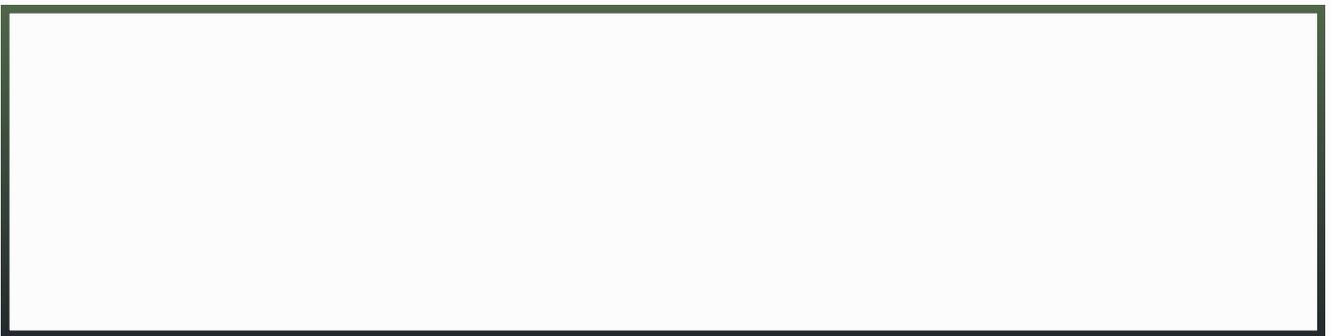
REFLEXION EREIGNIS 6.6



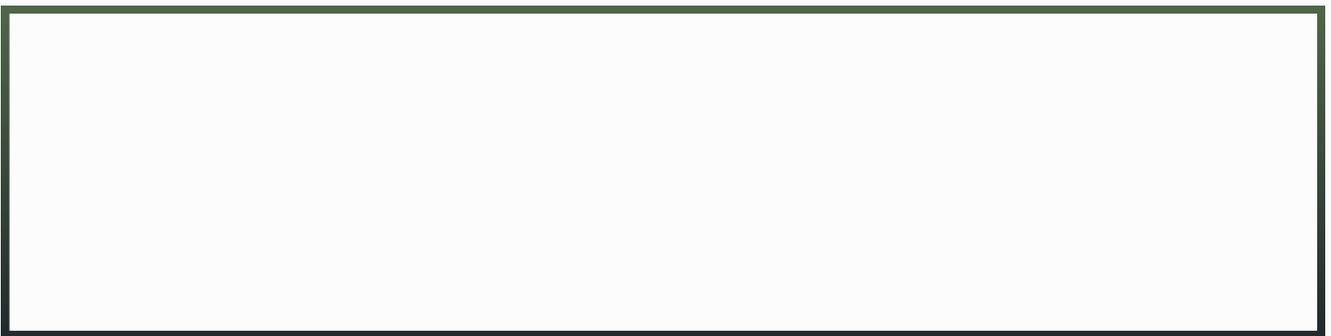
REFLEXION EREIGNIS 7.1



REFLEXION EREIGNIS 7.2



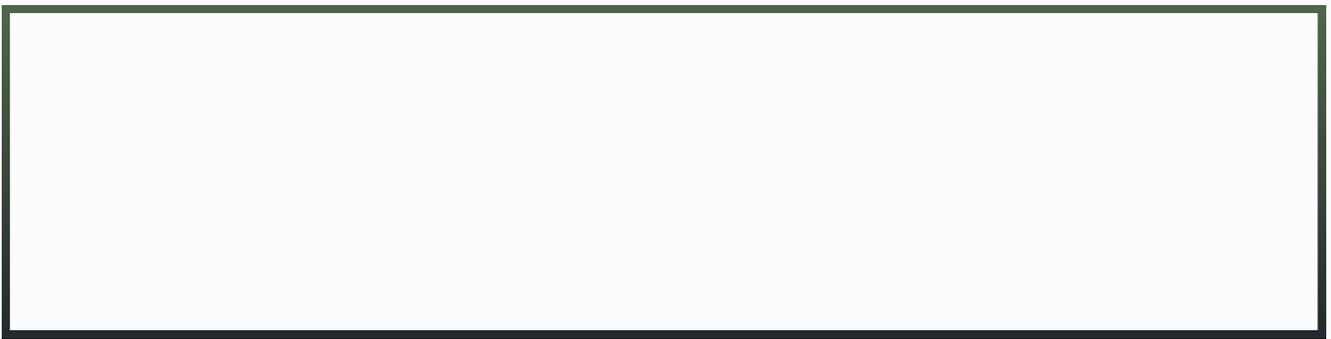
REFLEXION EREIGNIS 7.3



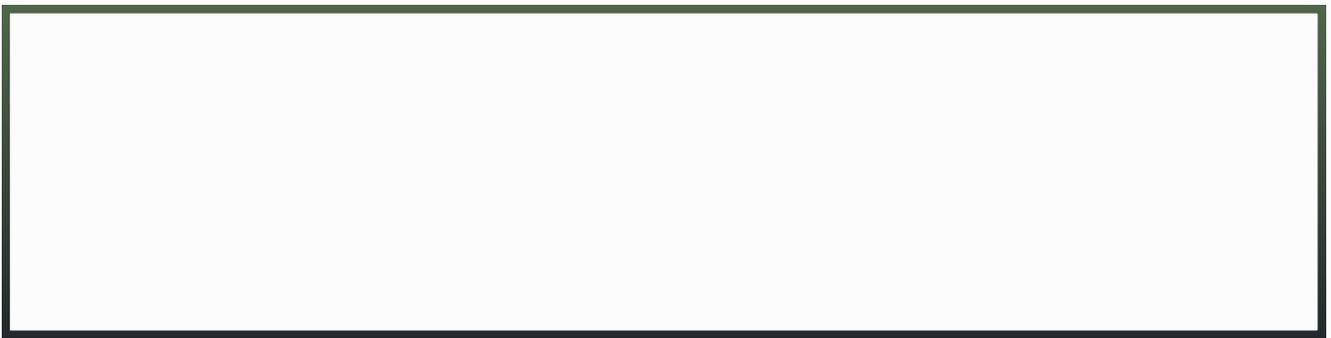
REFLEXION EREIGNIS 7.4

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a reflection on event 7.4.

REFLEXION EREIGNIS 7.5

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a reflection on event 7.5.

REFLEXION EREIGNIS 7.6

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a reflection on event 7.6.

4. Deine 10 prägendsten Erfahrungen

Nachdem du verschiedene Erfahrungen reflektiert hast, wählst du die zehn bedeutendsten aus. Dies sind jene, die dich am stärksten geprägt haben – sowohl positiv als auch negativ.

Zu jeder dieser Erfahrungen schreibst du:

1) Wie ist sie entstanden?

- War sie positiv oder negativ?
- Hatten andere Menschen einen Einfluss darauf?
- Hättest du etwas anders machen können?

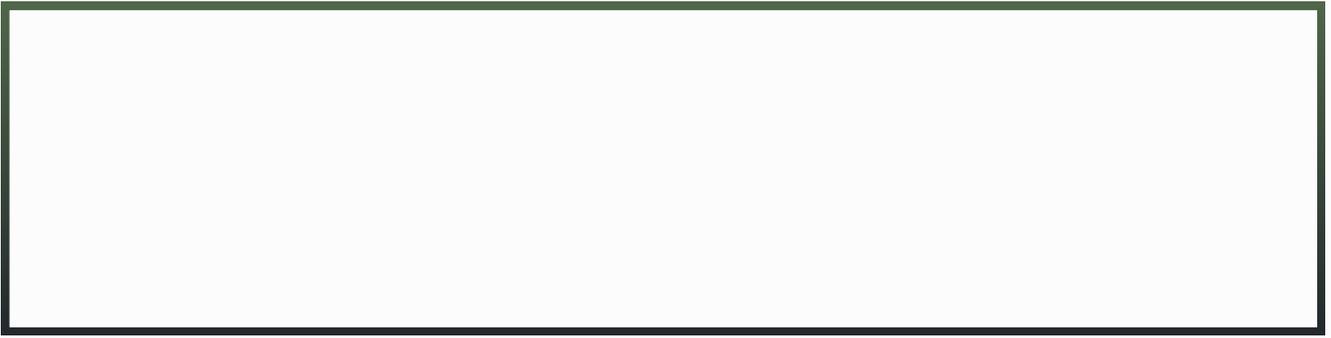
2) Wie hat sie dein Weltbild verändert?

- Hat sie dein Vertrauen in andere beeinflusst?
- Hat sie deine Hoffnungen für die Zukunft geformt?
- Hat sie dein Selbstwertgefühl beeinflusst?

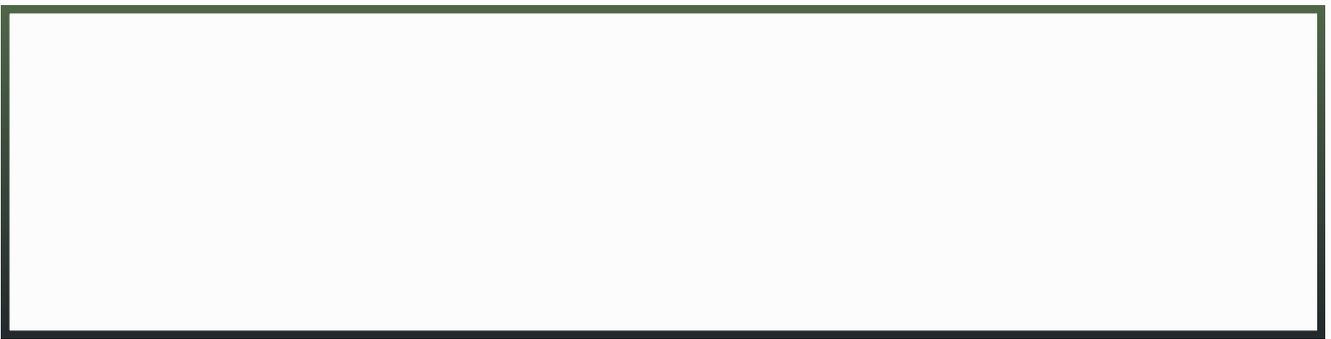
ERINNERUNG 1

ERINNERUNG 2

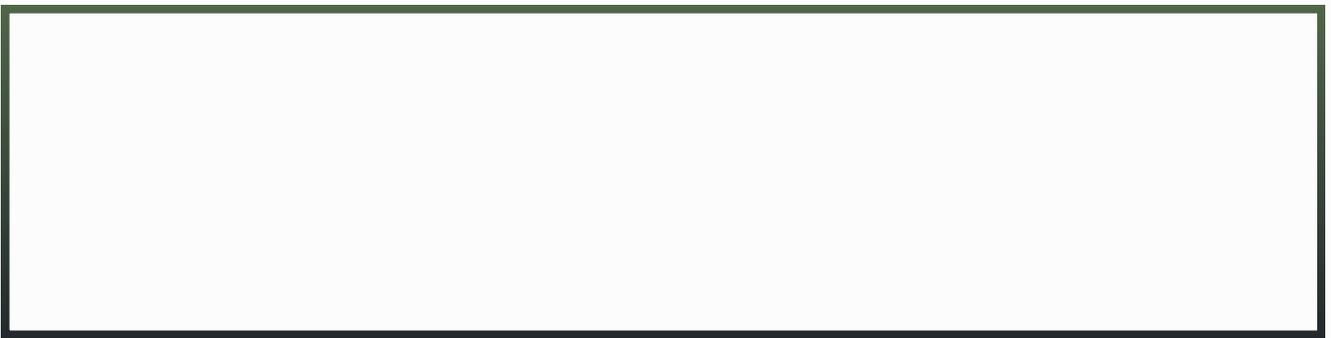
ERINNERUNG 3

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 3.

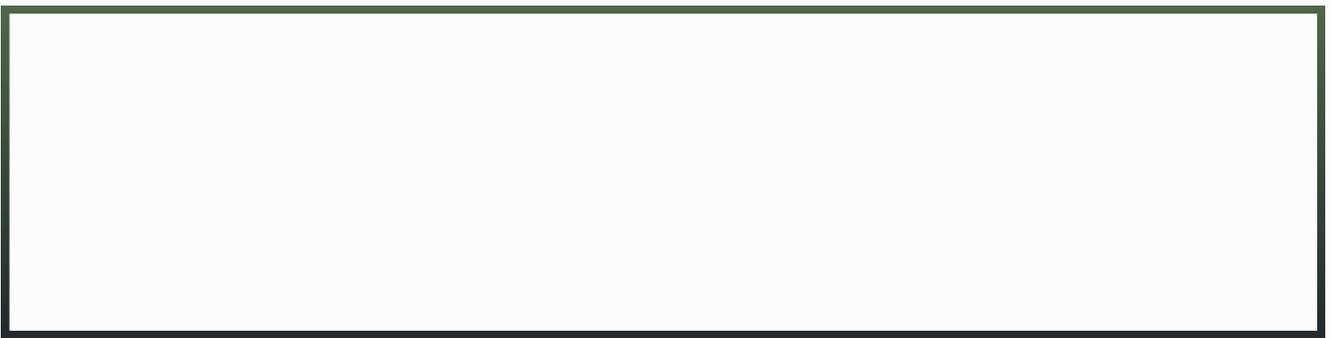
ERINNERUNG 4

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 4.

ERINNERUNG 5

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 5.

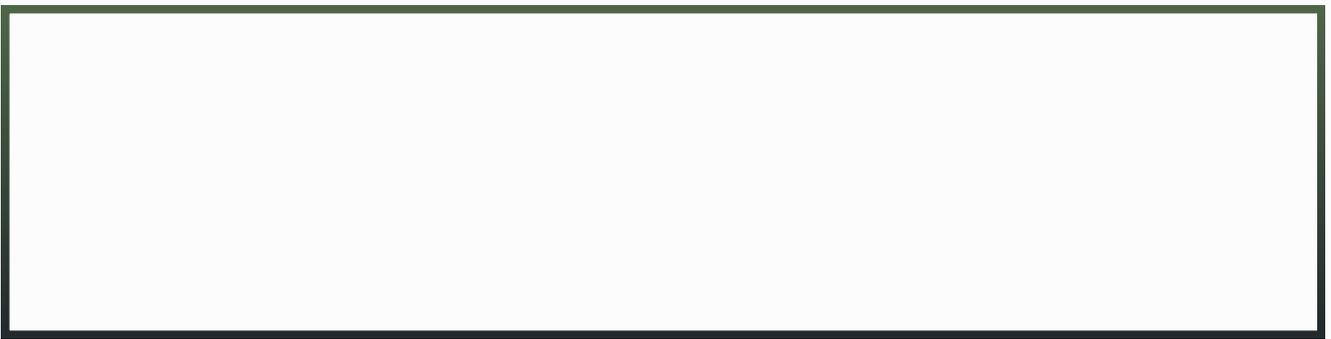
ERINNERUNG 6

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 6.

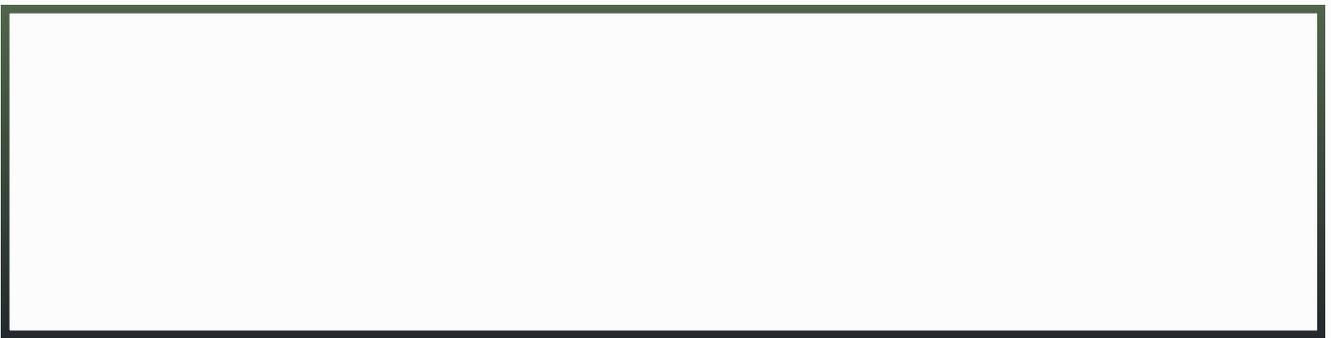
ERINNERUNG 7

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 7.

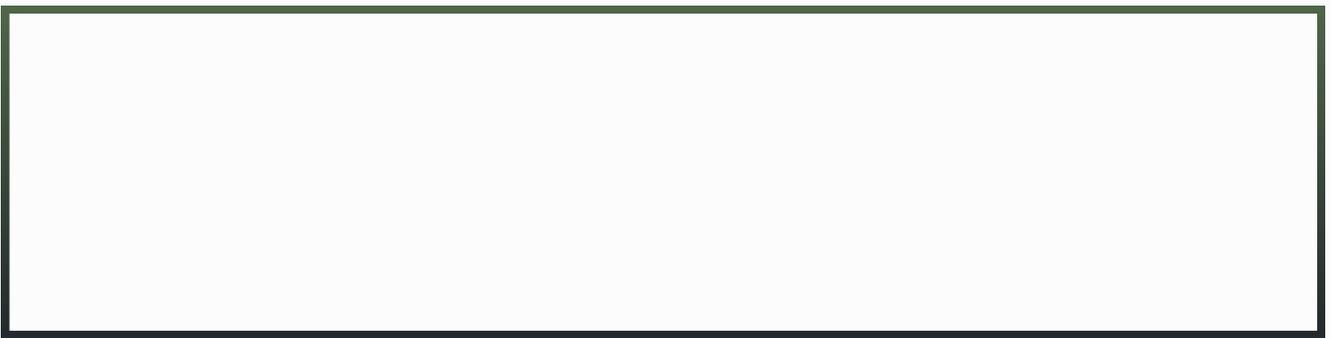
ERINNERUNG 8

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 8.

ERINNERUNG 9

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 9.

ERINNERUNG 10

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 10.

5. Befreit von der Vergangenheit

Du hast nun den Abschnitt der Vergangenheits-Reflexion abgeschlossen. Diese Übung kann tiefgehende Veränderungen bewirken. Manche Menschen fühlen sich direkt danach emotional belastet – das ist normal. Die positiven Effekte treten oft erst nach einigen Wochen ein.

Woran erkennst du, dass die Übung gewirkt hat?

1. Erinnerungen an die Vergangenheit lösen keine starke emotionale Reaktion mehr aus.
2. Du kannst deine Geschichte so erzählen, dass andere sie nachvollziehen können, ohne dass du dich von negativen Gefühlen überwältigt fühlst.

Falls du diese Übung hilfreich fandest, kannst du mit den nächsten Schritten weitermachen (falls noch nicht geschehen):

- Gegenwarts-Reflexion, um deine aktuellen Stärken und Schwächen zu analysieren.
- Zukunfts-Reflexion, um klare Ziele zu setzen und einen Plan für deine Zukunft zu entwickeln.

Wenn du über deine Erfahrungen sprechen möchtest, um sie einzuordnen und für dich zu nutzen, biete ich dir außerdem ein 30 minütiges Gespräch zur Orientierung an.

Einen Termin kannst du hier buchen: [Zu meinem Kalender](#)