

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

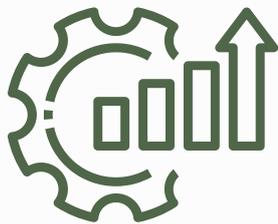
- einen klaren Überblick über deine aktuelle Situation zu erlangen
- eine kraftvolle Vision & konkrete Ziele für die Zukunft zu formulieren
- Muster aus der Vergangenheit zu erkennen, die dich zurückhalten

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.