



**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,...)



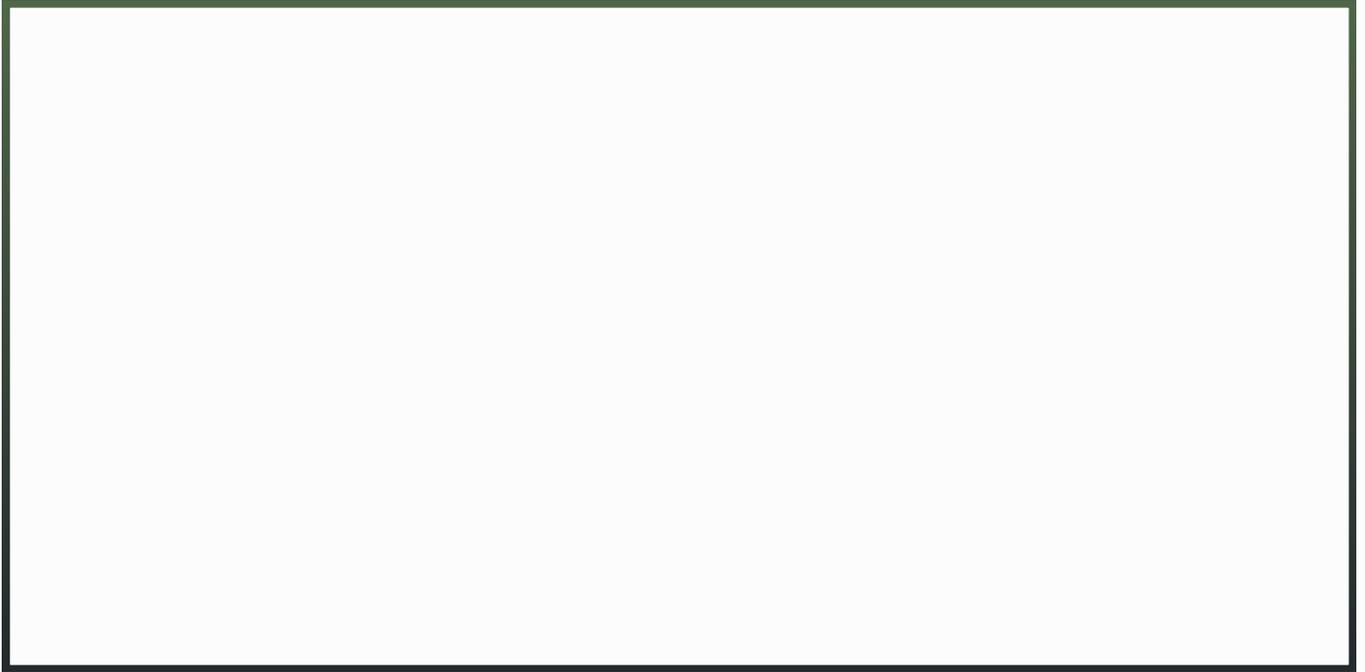
### 4. DEIN SOZIALES LEBEN IN DER ZUKUNFT

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



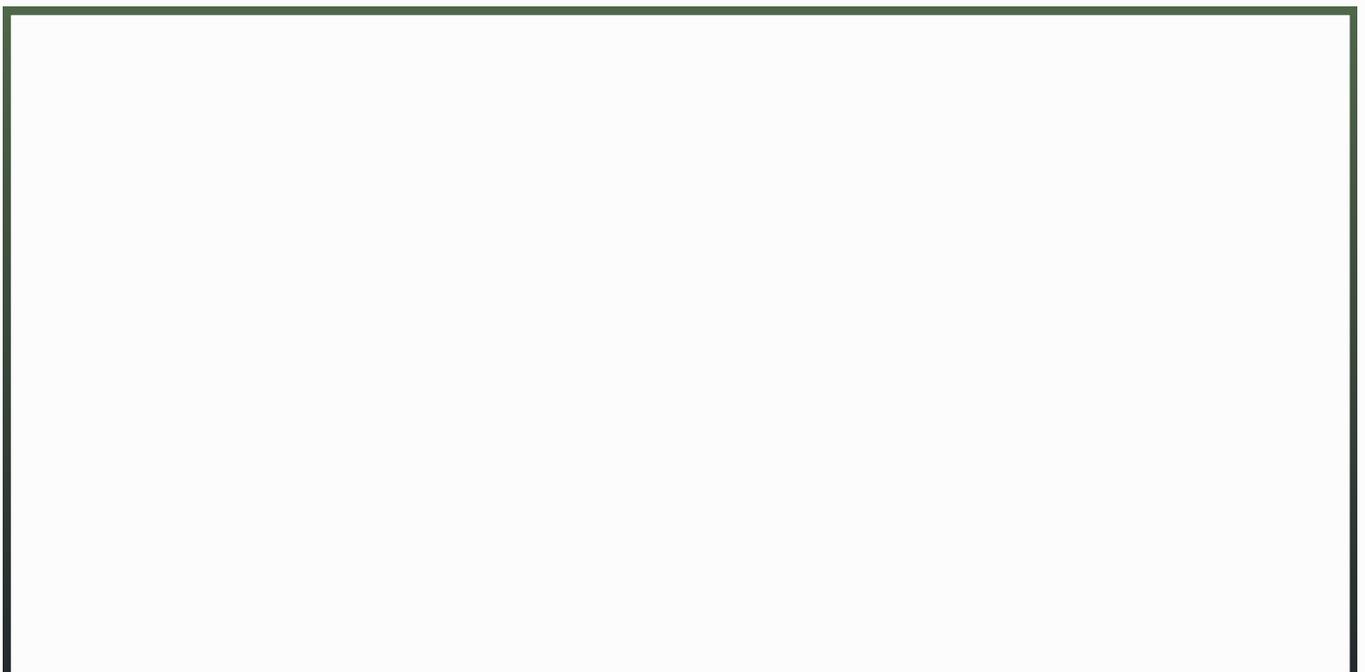
## 5. DEINE FREIZEIT IN DER ZUKUNFT

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



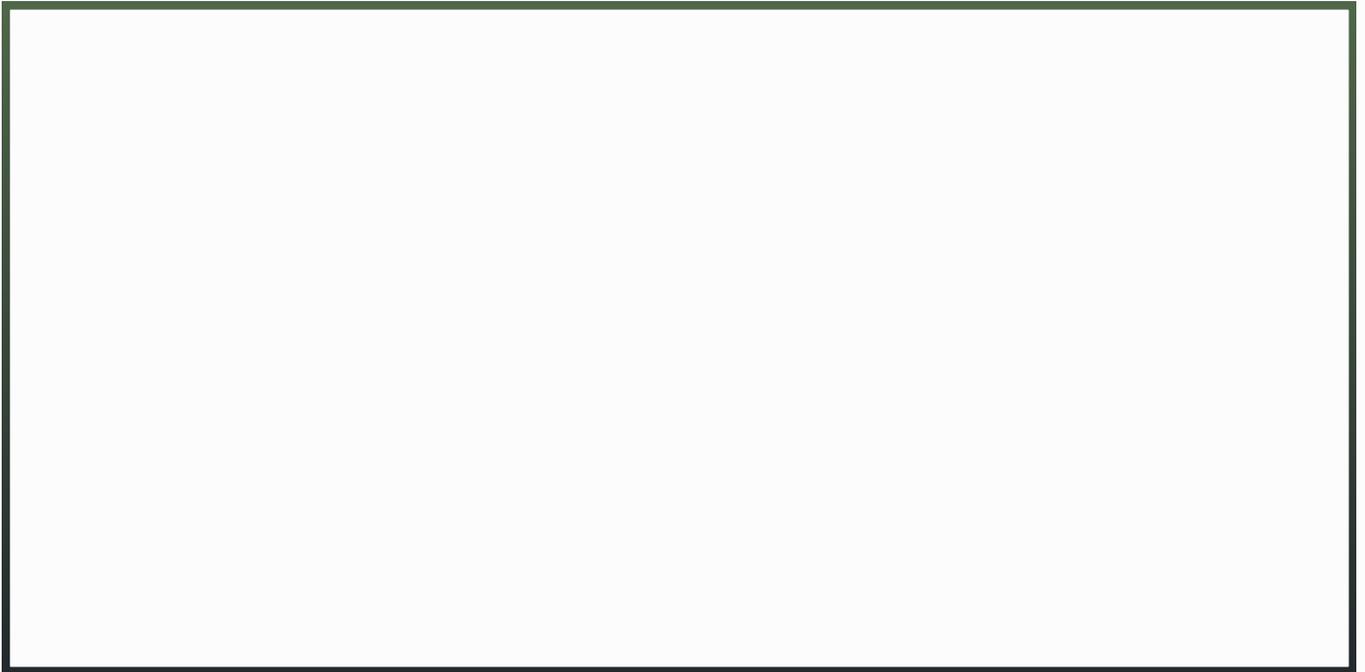
## 6. DEINE KARRIERE IN DER ZUKUNFT

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



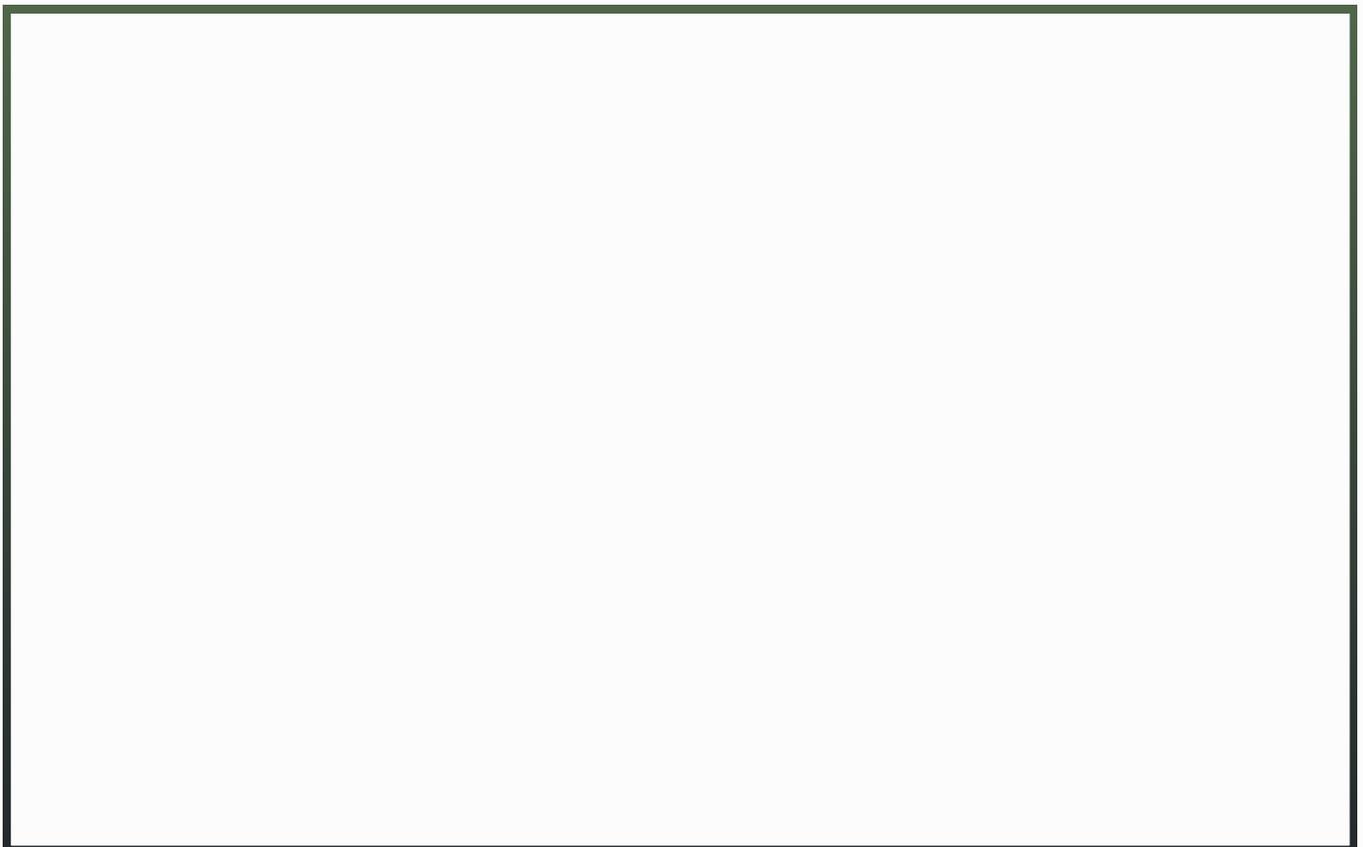
## 7. EIGENSCHAFTEN, DIE DU BEWUNDERST

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.



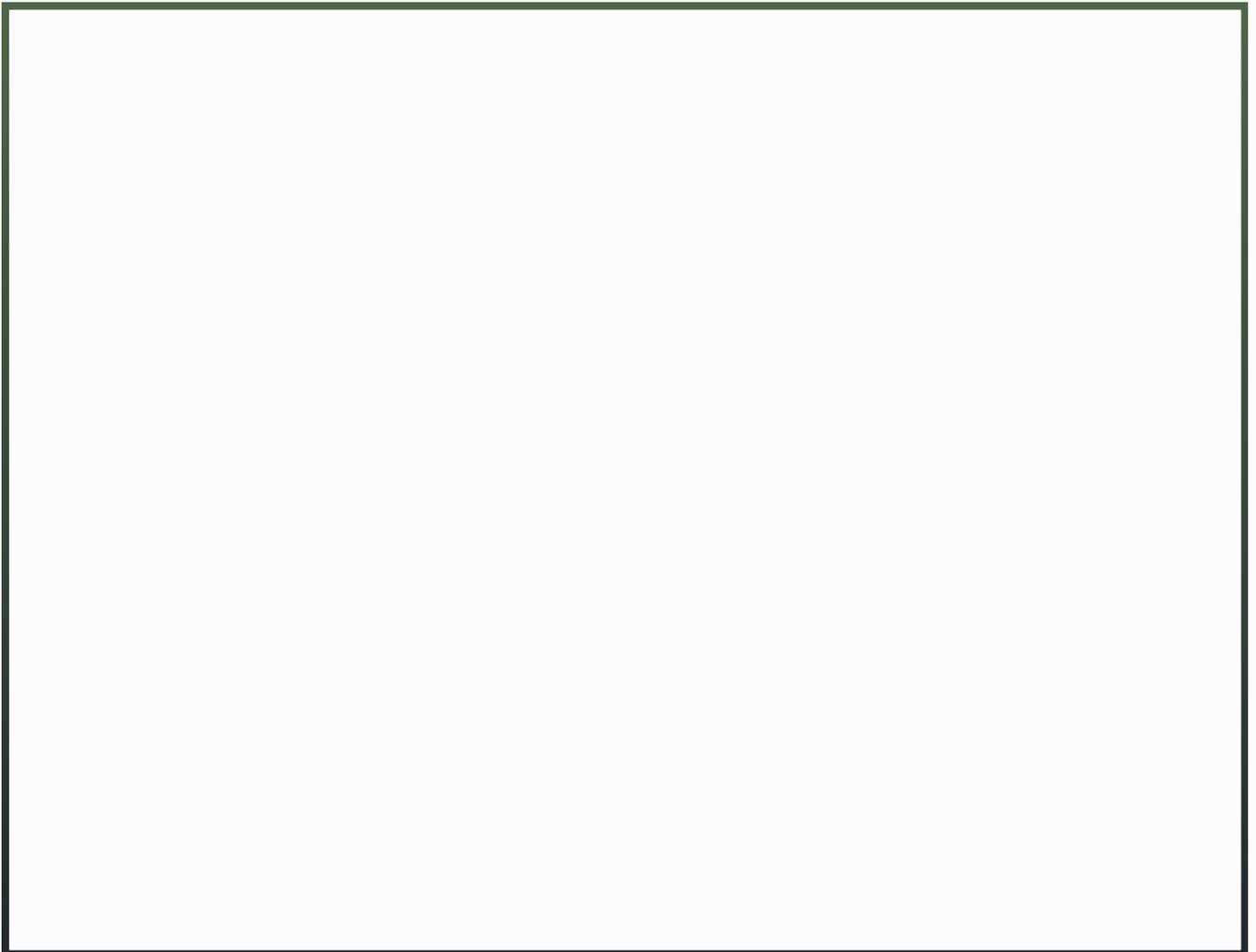
## 2. Eine Zukunft, die du vermeiden willst

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.

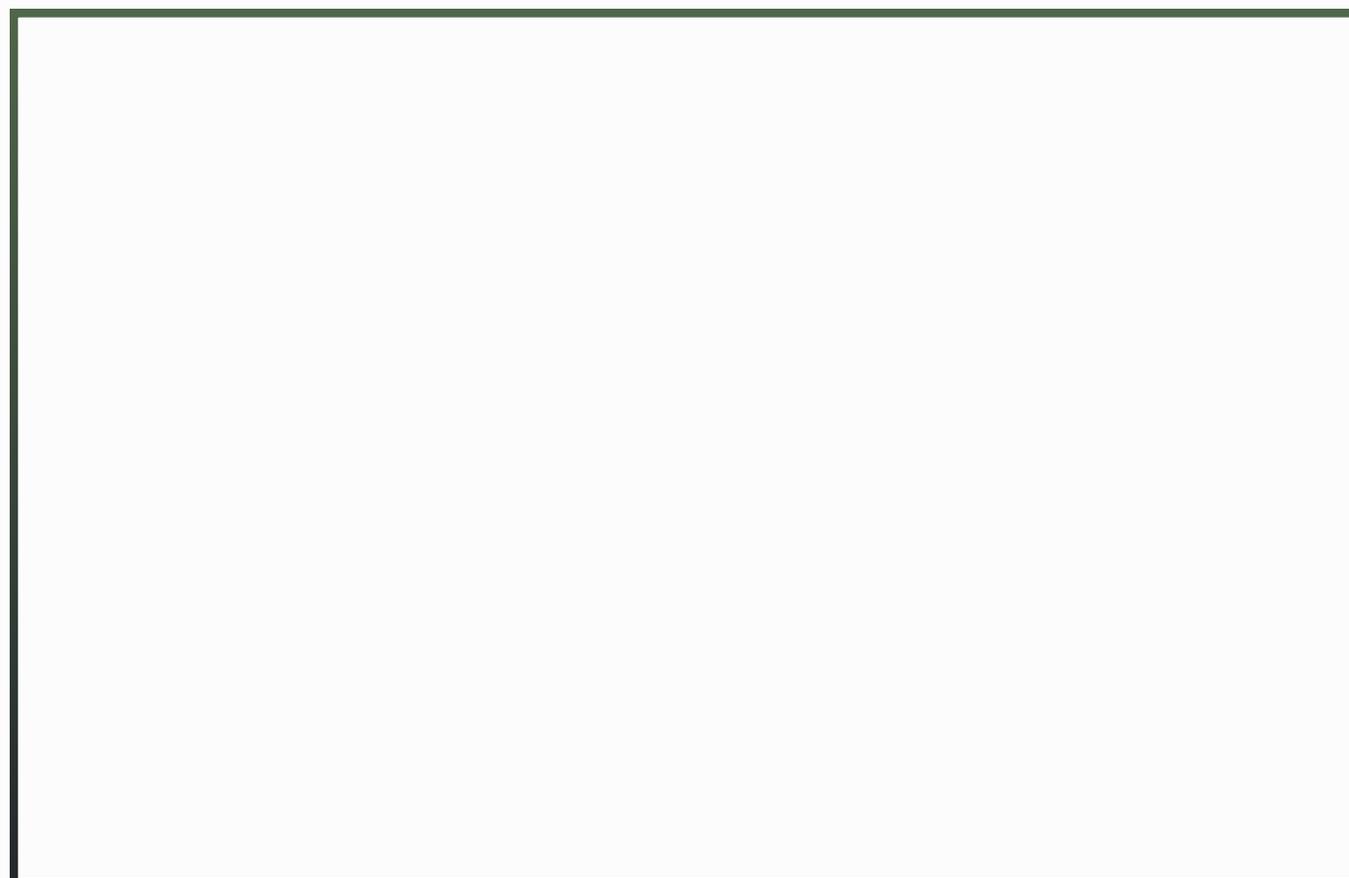
## STRATEGIE ZIEL NR. 2

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](#)