

Neue Perspektiven

mit der 2-Kompetenz-Methode

Liebe/r TeilnehmerIn,

wir freuen uns sehr, dass du beim Seminar »Neue Perspektiven mit der 2-Kompetenz-Methode« dabei bist. Zur Vorbereitung bekommst du von uns ein paar Anregungen zur Selbstreflexion:

Hast du einen Wunsch? Bis du bereit für neue Perspektiven? In welchem Lebensbereich darf sich etwas verändern?

Wir können nur die Dinge in unserem Leben verändern, über die wir uns bewusst sind und wo wir bereit sind, ehrlich hinzuschauen. Dabei geht es nicht um Bewertung, um gut oder schlecht, richtig oder falsch, sondern einzig und allein um die Frage: »Ist das das Leben, das ich leben möchte?« Um zu reflektieren und Dich zu fokussieren, wo du im Moment in den einzelnen Lebensbereichen stehst und wo du hin möchtest, haben wir Dir nachstehend die 10 wichtigsten Bereiche zusammengefasst:

1 Liebe & Beziehung, Sexualität

- Was bedeutet eine erfüllte Partnerschaft für mich?
- Was bin ich bereit zu geben und zu empfangen?
- Bin ich bereit, mich 100 % einzulassen?
- Was ist meine größte Angst im Hinblick auf eine Partnerschaft?
- Lebe ich eine erfüllte Sexualität?

2 Familie & Freundschaft

- Was bedeutet Freundschaft für mich?
- Wie will ich mich in meinen Freundschaften verhalten?
- Was ist meine Rolle in meiner Familie?
- Welche Beziehungen in meiner Familie möchte ich verbessern?

3 Fitness & Gesundheit

- Fühle ich mich fit und gesund?
- Was bedeutet für mich eine ausgewogene und gesunde Ernährung?
- Fühle ich mich in meinem Körper wohl?
- Wobei kann ich am besten entspannen?

4 Geld & Finanzen

- Bin ich zufrieden mit meinem Einkommen?
- Welche Summe möchte ich monatlich verdienen?
- Wozu möchte ich dieses Geld verdienen? Was möchte ich mit dem Geld machen?
- Welche Bedingungen muss ich erfüllen, um diese Summe zu verdienen?

5 Kreativität

- Woran habe ich Freude? Was macht mir Spaß?
- Was erschaffe ich gerne?
- Was habe ich als Kind geliebt zu spielen?
- Wobei bin ich im Flow? Erlaube ich mir genügend Flow-Zeit?
- Was wollte ich schon längst mal wieder machen?

6 Sinn & Spiritualität

- Was bedeutet für mich Spiritualität?
- Fühle ich mich mit meinem Lebenssinn verbunden?
- Woran würde ich erkennen, dass ich meinen Lebenssinn lebe?
- Was gibt mir inneren Halt?

7 Abenteuer & Freizeit

- Was bedeutet für mich Abenteuer?
- Lebe ich Abenteuer in meinem Leben?
- Was wollte ich immer schon mal tun?
- Wohin wollte ich immer schon mal verreisen?
- Welche Unternehmungen machen mir Freude?

8 Umgebung

- Wo und wie fühle ich mich wohl?
- Welche Orte tun mir gut?
- Lebe ich, wo ich gerne leben möchte?

9 Engagement

- Was bedeutet Gemeinschaft für mich?
- Welchen Mehrwert kann und möchte ich der Gesellschaft bringen?
- Wie und womit kann ich andere Menschen unterstützen?

10 Beruf

- Was bedeutet arbeiten für mich? Was ist meine Definition für Beruf?
- Bin ich beruflich erfüllt?
- Habe ich das Gefühl, dass ich alles habe, um beruflich erfolgreich zu sein?
- Wenn ich beruflich tun könnte, was ich wollte, was würde ich tun?

Notizen

Bitte diesen Selbstreflexionsbogen zum Seminar mitbringen!

Lebe Deine Schöpferkraft

Nimm Dir etwas Zeit und finde heraus, mit welchem Bereich du im Seminar anfangen willst, Veränderung anzustoßen.

Auf bald, wir freuen uns!

Heidi & Sabine