

PASSION- MINDMAP 2021

FOR A SUCCESSFUL YEAR

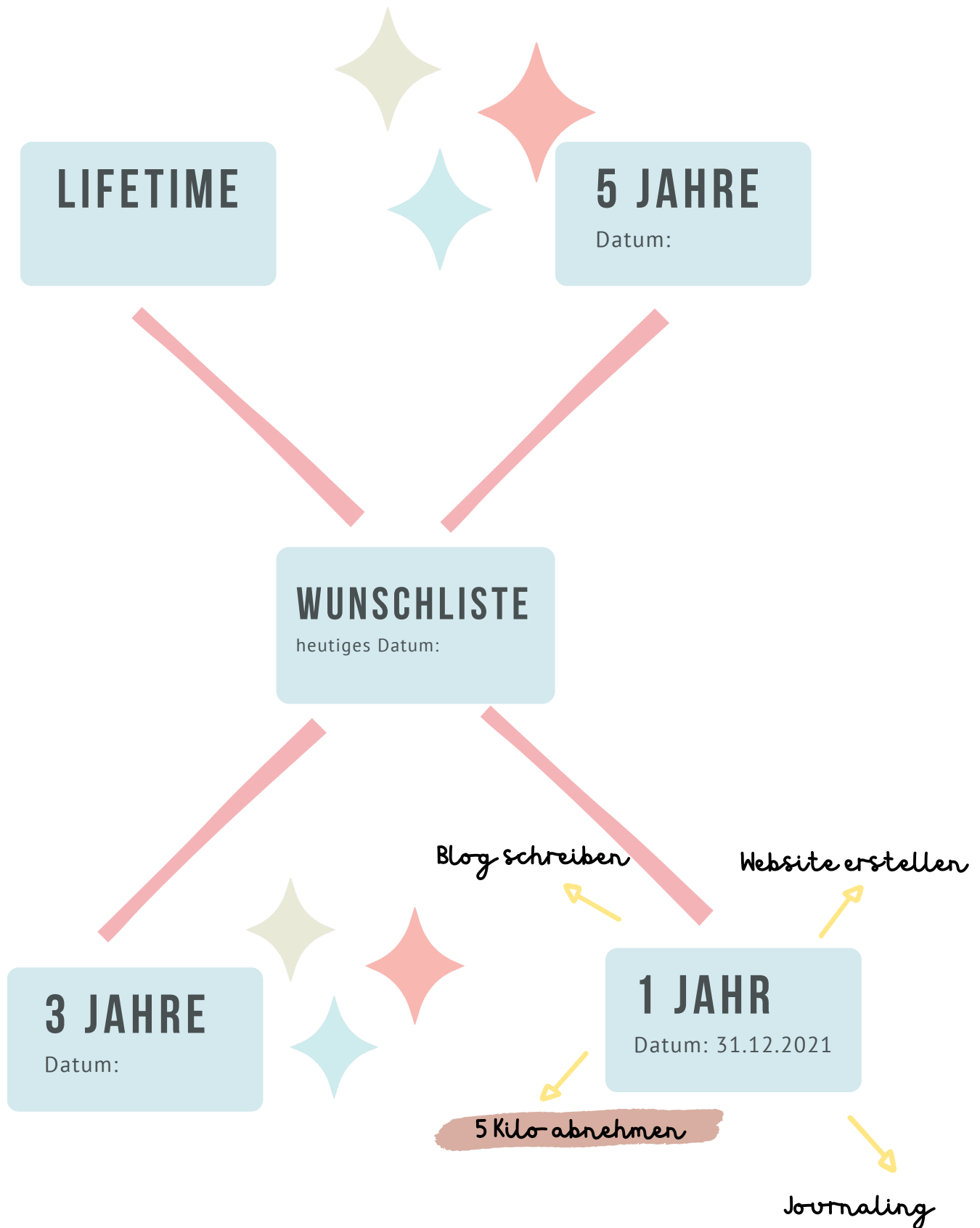
1. ERSTELLE DEINE WUNSCHLISTE

Setze einen Timer für 5 Minuten. Stell dir vor, dass alles was du aufschreibst wahr bereits wahr geworden ist. Kreiere die Wunschliste deines idealen Lebens und frage dich:

Wenn ich alles tun könnte, sein könnte und haben könnte, was wäre es?

Schreibe jedes noch so kleine Ding auf, das dir einfällt und sei dabei so detailliert wie nur möglich. UND widerstehe dem Bedürfnis realistisch zu sein oder deine Träume zu verteidigen. Schreib einfach! BEREIT? Los geht's!

03



2. PRÄZISIERE

Geh zurück zu deiner Wunschliste und beginne damit die Jahresangaben zu korrigieren. Streiche dazu die Zeitangaben durch: "5 Jahre", "3 Jahre" und "1 Jahr" und ersetze sie mit "3 Jahre", "1 Jahr" und "3 Monate". Es wird dich dazu animieren, im nächsten Schritt noch konkreter zu sein.

3. PRIORISIERE

Nimm dir nun 1 Minute Zeit und kreise JEWEILS EINEN Wunsch der insgesamt vier Zeiträume deiner Wunschliste ein, der den größten positiven Effekt auf dein Leben haben wird. Denk nicht zu viel darüber nach, entscheide intuitiv!

Wenn alles machbar wäre, wofür würde ich als Erstes losgehen?

Das sind die VIER Ziele die wir priorisieren.
Formuliere deine Ziele als Satz klar, präzise in der ICH-Form, aktiv und mit den Zeitangaben am besten zusätzlich auf das Blatt.

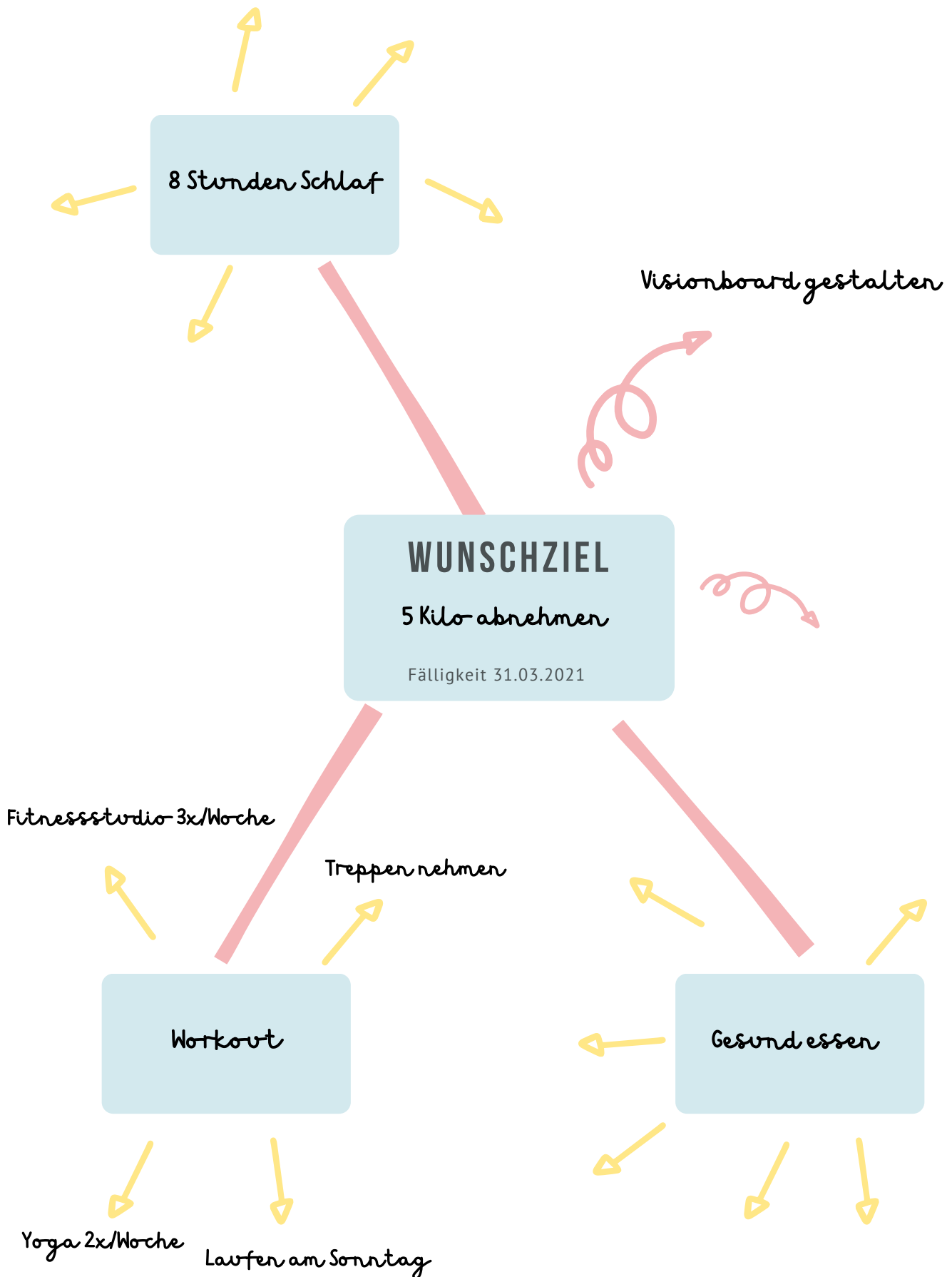
Als nächstes gestalten wir die PASSION-MINDMAP.
Wichtig ist es, Ziele in machbare ToDo's runter zu brechen.

4. GESTALTE DEINE PASSION-MINDMAP

Notiere den 1. Wunsch zunächst als WUNSCHZIEL mit Fälligkeitsdatum in die Box. Stell dir wieder einen Timer für 5 Minuten und schreibe alle **ZWISCHENSCHRITTE** auf, die nötig sind, um dein Wunschziel zu erreichen. Je detaillierter, desto besser! Notiere so viele Zwischenschritte wie nötig, um ins Tun zu kommen.

Als Nächstes leitest du aus allen Zwischenschritten machbare **TO DO's** ab - so spezifisch wie möglich. Bringe sie abschließend in eine Reihenfolge, in der sie erledigt werden sollen.

06



TIPP: Nun hast du alle Wunschziele mit den Zwischenschritten ausgearbeitet und eine Liste an ToDo's erhalten. Um am Ball zu bleiben, kannst du dir diese ToDo's gleich in deinen Kalender eintragen.

5. VISUALISIERE DEIN ZIEL

Stell dir nun dein 1. Wunschziel (3 Monatsziel) vor. Wie sieht dein Ziel aus? Was hast du an? Wer ist aller daran beteiligt? Wer freut sich mit dir? Was machst du, wenn das Ziel erreicht ist? Und vor allem: Wie fühlst du dich dann?

Visualisiere so jedes deiner Ziele.

Ein Ziel mit einem Gefühl positiv aufzuladen, lässt uns stärker an dessen Realisierung arbeiten. In Zeiten in denen es plötzlich in die Ferne rückt oder unerreichbar scheint, können wir uns besser an dem Gefühl aufladen und fokussiert bleiben. Wir shiften unsere Energie, da wir Glücksgefühle ausschütten, können besser mit Stress umgehen. Wir sind und bleiben motiviert - eine Notwendigkeit um unser Wunschziel zu erreichen.

6. PASSE DEIN MINDSET AN

Abschließend transformieren wir dein Mindset, um die Frau/der Mann zu sein, die/der dieses Ziel erreicht:

Stell dir dazu vor, wie eine Person ist, die dieses Ziel bereits erreicht hat.

Wie muss diese Frau/dieser Mann über sich selbst denken? Welche Eigenschaften hat sie/er? Welche Qualitäten zeichnen sie/ihn aus?

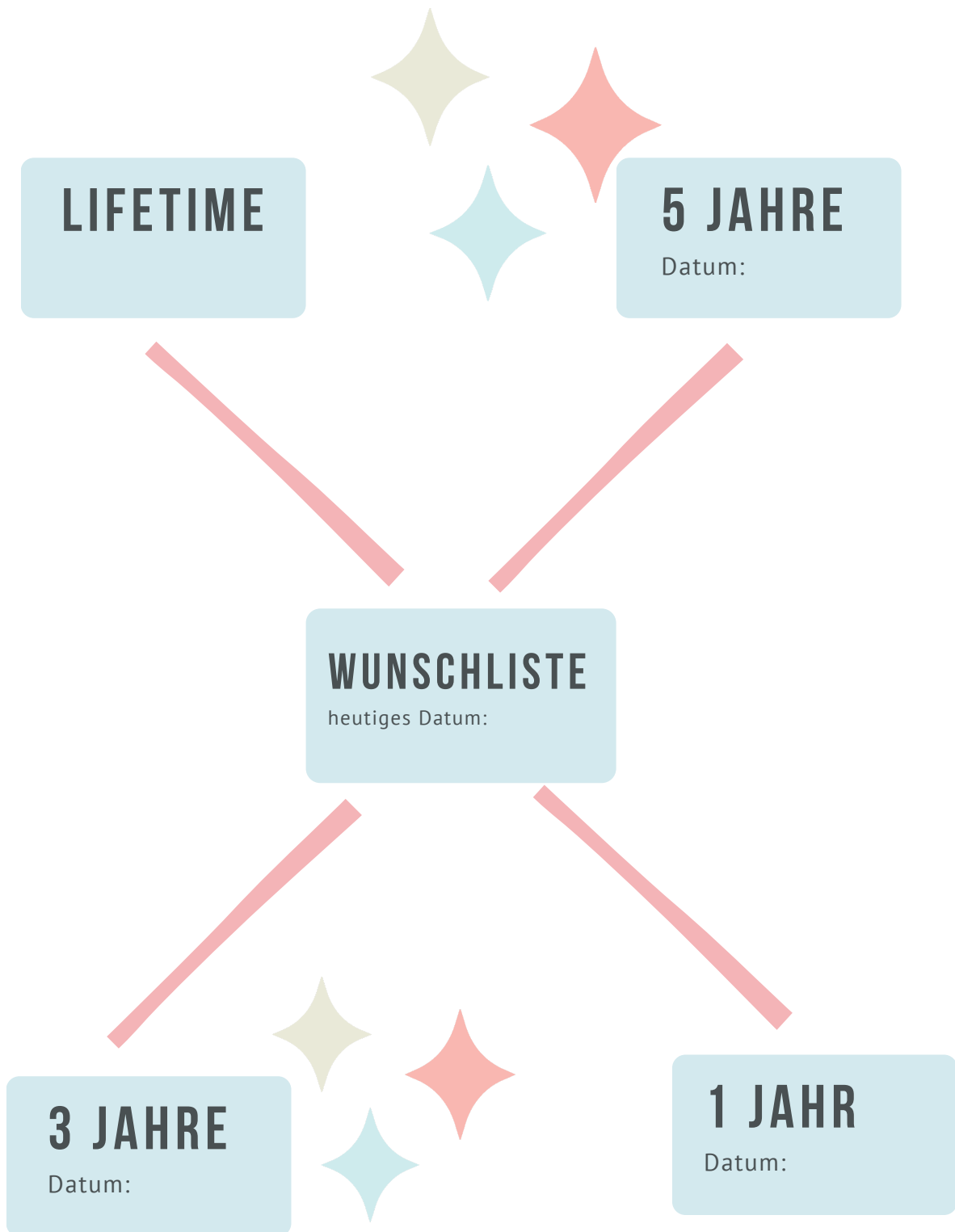
Wenn du dir 2-3 Charaktereigenschaften/ Qualitäten überlegt hast, notiere sie in folgendem Satz:

*"Ich bin ein(e), und
..... Frau / Mann."*

Wiederhole diesen Satz jeden Tag, am besten vor dem Spiegel!

VIEL SPASS BEIM AUSPROBIEREN!

“If you can dream it, you can do it. (Walt Disney)”



10

