

Arbeitsblatt 1

Der Vieles-ist-unmöglich-Planet

Was lasse ich zurück?



Welche meiner Eigenschaften lasse ich zurück?



Wen lasse ich zurück?




Arbeitsblatt 2

Der Alles-ist-möglich-Planet

Wie sieht es hier aus?



Wonach duftet es hier?




Mein Glücksgefühl (Beschreibung):



Wer mit mir fliegt (Name):


Beschreibung der Person:

| | |
|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |



Arbeitsblatt 2


Wer wohnt hier? _____

_____ 

Wie werde ich begrüßt?

_____ 


Mit welchen Worten werde ich begrüßt?

_____ 

Wie sieht es hier aus?

_____ 

Wie sieht mein Traum aus, wenn ich auf ihn zugehe?

_____ 



Arbeitsblatt 3

Mein Wunsch _____ geht nicht, weil ich ...



Mein Wunsch _____ kann nicht gehen, weil ich ...




Ich kann _____ nicht, weil ...



Arbeitsblatt 4


Weil,

denn schließlich bin ich es, die ...

_____ 


Weil,

denn schließlich bin ich es, die ...

_____ 

Weil,

denn schließlich bin ich es, die ...

_____ 

Weil,

denn schließlich bin ich es, die ...

_____ 

Weil,

denn schließlich bin ich es, die ...

_____ 



Arbeitsblatt 5

Meine drei stärksten Glaubenssätze:


1. _____

_____ 

2. _____

_____ 

3. _____

_____ 

Arbeitsblatt 6

Meine neuen Glaubenssätze:


1. _____

_____ 

2. _____

_____ 


3. _____

_____ 




Arbeitsblatt 7


Lebensbereich: Karriere

Titel: _____
_____ 

Wichtigste Personen:

_____ 

Meine Vision:

_____ 

Arbeitsblatt 8

Lebensbereich: Beziehungen

Titel: _____
_____ 

Wichtigste Personen:

_____ 

Meine Vision:

_____ 




Arbeitsblatt 9

Lebensbereich: Fitness

Titel: _____
_____ 

Wichtigste Personen:

_____ 

Meine Vision:

_____ 

Arbeitsblatt 10

Lebensbereich: Sonstiges

Titel: _____
_____ 

Wichtigste Personen:

_____ 

Meine Vision:

_____ 



Arbeitsblatt 11

Meine Vision:



Meine drei bis fünf größten Ziele zu der Vision:

1.

2.



3.

4.

5.



Arbeitsblatt 12

| | |
|---|---|
| <u>Ziel:</u> <hr/> <hr/>  | |
| <u>Inhalt:</u> | <u>Zeithorizont:</u> |
| Schritt 1: <hr/> | <hr/> |
| Schritt 2: <hr/> | <hr/> |
| Schritt 3: <hr/> | <hr/> |
| Schritt 4: <hr/> | <hr/> |
| Schritt 5: <hr/> | <hr/> |
| Schritt 6: <hr/> | <hr/>  |



Arbeitsblatt 14

| Mein Hindernis | Wie ich es überwinde |
|---|--|
| <p>1. Eigene Zweifel</p> <p>- Bsp.: <i>Bin ich wirklich auf dem richtigen Weg?</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> | <p>- <i>Lesen der abendlichen Aufstellung meiner Erfolge.</i></p> <hr/> <hr/> <hr/>  |
| <p>2. Zweifel von anderen</p> <p>- Bsp.: <i>Meine Mutter, die findet, ich müte mir zu viel zu.</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> | <p>- <i>Ich male mir aus, wie ich meiner Mutter erzähle, was ich alles erreicht habe.</i></p> <hr/> <hr/> <hr/>  |
| <p>3. Potenzielle Hindernisse</p> <p>- Bsp.: <i>Mein Chef erwartet längere Arbeitszeiten.</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> | <p>- <i>Ich male mir aus, wie ich meinem Chef beweise, dass ich die Arbeit auch in 80% der Zeit schaffen kann.</i></p> <hr/> <hr/> <hr/>  |



Arbeitsblatt 15

| High-Heel-Lovers | Gesundheitslatschenfraktion | Langsame Anpasser |
|-------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |


Arbeitsblatt 16

| Mein Hindernis | Wie ich es gar nicht erst entstehen lasse |
|--|--|
| 1. Eigene Zweifel <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| 2. Zweifel von anderen <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| 3. Potenzielle Hindernisse <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |



Arbeitsblatt 17

Ziel:

**Inhalt:****Zeithorizont:****Meine Belohnung:**

Schritt 1:


Schritt 2:

Schritt 3:

Schritt 4:

Schritt 5:

Schritt 6:



Arbeitsblatt 18

| <i>Situation</i> | <i>Intuitive Entscheidung</i> | <i>Ergebnis</i> |
|--|--|---|
| <p>Z. B.: Suche nach einer Kinderfrau, die alle Fahrten übernimmt.</p> | <p>Entscheidung für die sympathische Kinderfrau ohne Auto.</p> | <p>Die Kinder kommen völlig selbständig mit öffentlichen Verkehrsmitteln überall hin, auch wenn es anfangs sehr kompliziert und zeitaufreibend war.</p> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |

