



ALLES BEGINNT MIT DEM „WHY“

WAS BRINGT DIR DIESES WORKSHEET?

Dieses Worksheet ermöglicht es dir, dein persönliches „WHY“ zu definieren. Deine Motivation und deinen Glauben dahinter zu entdecken und über das „HOW“ zu deinem „WHAT“ zu gelangen und deine Vorhaben mit mehr Energie zu verfolgen.

WIE GEHST DU VOR?

Drucke dir dieses Worksheet aus und nimm dir rund 45 Minuten Zeit für die Bearbeitung. Bitte gehe von oben nach unten die einzelnen Fragestellungen durch und versuche sie so konkret, klar und vor allem so ehrlich wie möglich für dich zu beantworten.

Wir wünschen dir viel Spaß auf dieser Entdeckungsreise!

Überlege dir, warum du etwas in deinem Leben bewegen möchtest. Warum möchtest du ein bestimmtes Vorhaben erreichen? Was sind dein Glaube und deine Motivation dahinter? Welchen Unterschied möchtest du dadurch in deinem Beruf oder in deinem Privatleben machen?

Beispiel: Ich glaube daran, dass ich frei und unabhängig leben kann. Dass ich mich entfalten kann.

Beschreibe nun dein WHY:



Stelle dir die Frage wie du deinen Glauben, deine Motivation etc. leben möchtest. Wie möchtest du sie nutzen? Dies ist der Prozess, die Art und Weise wie du vorgehen möchtest. Wie kannst du das umsetzen?

Beispiel: Indem ich mir bewusst immer wieder den Raum nehme, Neues zu erkunden und mich mit Personen zu umgeben, die mich schätzen, so wie ich bin.

Definiere nun dein HOW:

Und jetzt kommen wir zum WHAT. Welches Vorhaben oder Ziel ergibt sich aus deinem WHY und HOW? Was ist das konkrete Ergebnis daraus? Was tust du?

Beispiel: Ich werde einmal im Monat einen schönen Tag oder Abend mit einer Freundin/einem Freund an einem neuen Ort verbringen, an dem ich zuvor noch nicht war. Diese Zeit blocke ich mir fix im Kalender.

Notiere nun dein WHAT:



Wenn du Lust hast, nutze für deine Gedanken auch die Grafik des Golden Circle. Diesen kannst du im Nachgang auch gerne ausschneiden und an einen Ort deiner Wahl hinhängen. So bleiben dir dein Vorhaben und dein WHY immer präsent.

