

RICHTE DEINEN KOMPASS AUS

Versuche bei dieser Übung, möglichst frei und uneingeschränkt zu assoziieren. Es gibt keine Grenzen, niemanden der deine Gedanken bewertet. Hier geht es nur um dich und deine Bedürfnisse, das was du gern machst, womit du deinen Tag füllen möchtest.

Höre auf deine Intuition. Denke über die Antworten nicht lange nach, sondern antworte spontan und ohne zu hinterfragen. Wenn du noch ein paar Denkanstöße benötigst, schau doch mal unter dem Fragenblock nach – hier habe ich eine Liste mit Inspirationen für dich vorbereitet. Versuche aber erstmal, eigene Antworten zu finden.

WANN STEHST DU AUF? WAS MACHST DU ALS ERSTES AM MORGEN?

WER IST BEI DIR UND WO BEFINDEST DU DICH?

WANN BEGINNST DU MIT DEINER ARBEIT?

WO ARBEITEST DU?

WIE IST DER RAUM EINGERICHTET, IN DEM DU ARBEITEST?

BIST DU ALLEIN ODER IST NOCH JEMAND DORT?

WIE LANGE ARBEITEST DU?

WELCHE ART VON ARBEIT VERRICHEST DU? HIER KANNST DU AUCH MEHRERE DINGE AUFLISTEN.

HAST DU FESTE TERMINE? WENN JA, WELCHE?

WIE FÜHLST DU DICH BEI DER ARBEIT?

LÄUFT MUSIK ODER IST ES GANZ STILL?

HAST DU TERMINFREIE ZEITEN NUR FÜR DICH EINGEPLANT? WENN JA, WIE LANG SIND SIE UND WAS MACHST DU IN DIESER ZEIT?

WAS MACHT DIR AN DIESEM TAG GANZ BESONDEREN SPASS?

WANN UND WIE OFT MACHST DU EINE PAUSE? WAS MACHST DU IN DIESER PAUSE?

WIE GESTALTEST DU DEINEN NACHMITTAG? WER IST BEI DIR? WO HÄLTST DU DICH AUF?

WIE ERNÄHRST DU DICH DEN GANZEN TAG ÜBER? ISST DU ALLEIN ODER MIT JEMANDEM ZUSAMMEN?

WOFÜR NIMMST DU DIR ZEIT, WAS SONST VIELLEICHT ZU KURZ KOMMT?

HAST DU DAS BEDÜRFNIS, DICH SPORTLICH ZU BETÄTIGEN?

MIT WEM HAST DU TAGSÜBER KONTAKT? SIND ES KURZE GESPRÄCHE ODER LÄNGERE UNTERHALTUNGEN? ZU WELCHEN THEMEN?

WIE SIEHT DEINE ABENDGESTALTUNG AUS?

Nun solltest du ein klares Bild von deinem perfekten Tag haben. Wenn du deine Notizen mit der Realität vergleichst: Was fehlt dir noch? Welche 5 Dinge von der Liste sind die ganz besonders wichtig? Mit welcher Veränderung könntest du sofort beginnen?

Schreibe dir eine Liste mit den ersten Schritten. Füge für jeden Punkt ein konkretes Datum hinzu, an welchem du diesen Punkt erledigt haben möchtest. Und dann: Fang an!

INSPIRATIONSLISTE

WO ARBEITEST DU?

- Großraumbüro
- Einzelbüro
- Homeoffice (Arbeitszimmer)
- Coworking-Space
- Garten / Balkon
- Waldhäuschen
- Café
- Parkbank
- Strand

MIT WEM ARBEITEST DU ZUSAMMEN?

- allein
- mit einer weiteren Person
- mit 3-5 weiteren Personen
- in einem größeren Team
- mittelständiges Unternehmen
- Großunternehmen

TÄTIGKEITEN FÜR DICH (TAGSÜBER UND/ODER ABENDS)

- Sport
- Wellness
- Shopping
- Kaffee trinken
- Spazieren / Natur
- Musik
- malen
- schreiben
- fotografieren
- Frisör / Maniküre / Kosmetik
- Schwimmbad / Strand
- Lesen
- Schlafen
- Kino
- Mädelsabend
- Zeit mit Familie
- Zeit mit Freunden
- Weiterbildung / Kurse

ERNÄHRUNG

- Restaurant
- kleines Café
- Kantine
- selbst gekocht
- pflanzlich
- Mischkost
- süß
- herzhaft
- mediterran
- orientalisch
- chinesisch
- allein oder in Begleitung

ART DER TÄTIGKEIT

- kreativ / gestalterisch digital
- kreativ / gestalterisch analog
- Texte schreiben oder redigieren
- Computer / Informatik / IT
- Audio / Video
- kochen / backen
- Beratung / Coaching / Therapie
- Training
- Workshop / Seminar
- Bewegung in der Natur
- Sport
- Lehre / Ausbildung / Studium
- Organisation / Koordination
- Datenverarbeitung
- Struktur / Ordnung
- Auslieferungen / Botengänge
- Unterstützung hilfsbedürftiger Menschen
- Arbeit mit Tieren
- Arbeit mit Pflanzen
- Verkauf
- Lagertätigkeiten
- Vermittlung / Netzwerk
- Kunden bedienen
- Gesundheit / Wellness / Behandlungen