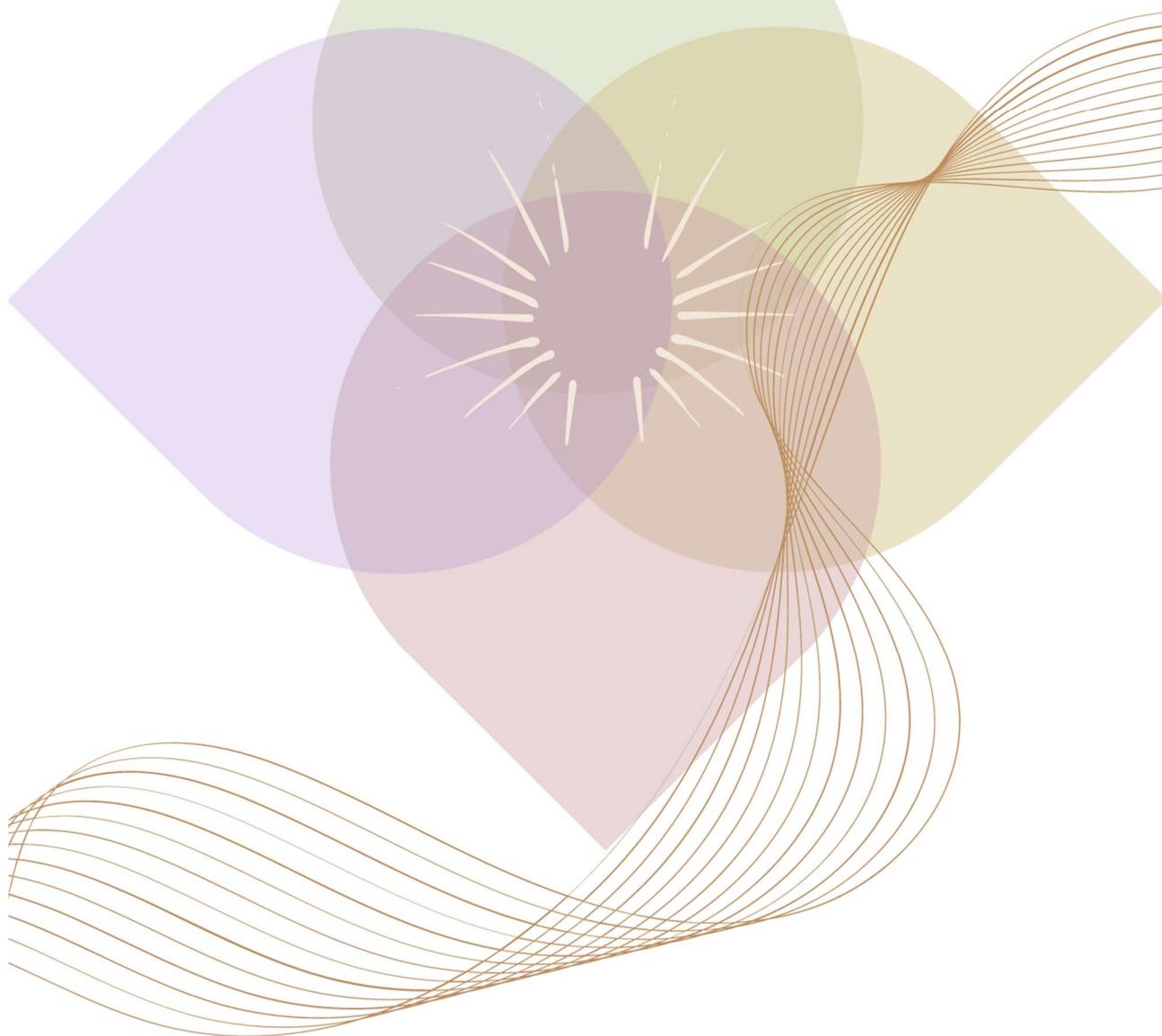




# VISIONSWERKSTATT

FINDE DEINE BESTIMMUNG



# Die fünf Säulen, die Dir ermöglichen, Deine Bestimmung zu leben

## 1. Die Kunst der kleinen Schritte

Unserem Lebenssinn kommen wir nicht durch Quantensprünge näher. Es ist die Kunst der kleinen Schritte, die uns die Sinnhaftigkeit näherbringen. Unsere Ziele und Wünsche in kleinen Schritten umzusetzen ist eine innere Haltung. Es ist Deine persönliche Einstellung zu Qualität, statt Quantität. Indem wir kleine Schritte in unserem Leben etablieren, trainieren wir unser Durchhaltevermögen. Engagement und Leidenschaft sind wichtig. Wenn wir in kleinen Schritten denken und handeln, überfordern wir uns nicht so leicht und haben die Ruhe und Gelassenheit, uns mit unserem Tun zu verbinden und immer mehr von unserer Individualität einzuflechten.

**Frage:** Mit welcher inneren Haltung tust Du Deine Dinge? Wie verändern sich Deine Aufgaben, wenn Du sie offen, neugierig und in kleinen Schritten erledigst?

## 2. Flow

Im Flow sein...also so in einer bestimmten Tätigkeit versunken zu sein, dass nichts anderes mehr zu zählen scheint, bedeutet, dass wir uns auf eine freudige und symbiotische Weise mit unserer gerade ausgeführten Tätigkeit identifizieren. In diesem Zustand beginnen sogar Alltagsaufgaben wieder Spaß zu machen. Flow steht in einem direkten Zusammenhang mit Absichtslosigkeit.

**Frage:** Wann hast Du das letzte Mal z.B. ein Bild gemalt, nur, um es zu malen oder eine Geschichte geschrieben, nur um des Schreibens Willen. Stell Dir vor, dass niemand, außer je es sehen oder lesen wird...wie ist das für Dich?

## 3. Emotionale Unabhängigkeit

Bedeutet, dass Du in Harmonie sein kannst, auch wenn es um Dich herum tobt. Wie sehr bist Du in Harmonie mit Dir selbst? Mit Deiner Körperin? Wie sehr beeinflusst Dich Dein Umfeld? Bist Du nur happy, wenn es allen anderen gutgeht, oder kannst Du sie auch ab und zu ihre eigenen Erfahrungen machen lassen?

**Frage:** Wie kannst Du Deine Wünsche und Bedürfnisse mit Mitgefühl für Dein Umfeld entwickeln und leben? Kannst Du die (erwachsenen) Menschen in Deinem Umfeld IHRE Erfahrungen machen lassen?

#### 4. Freude an den kleinen Dingen

Der Sonnenaufgang, die Tasse Tee im Bett, der Duft einer Rose...Deine Bestimmung findest Du im Reich der kleinen Dinge. Vielleicht kannst Du noch viel öfter in kleinen Dingen Freude finden, und Dir zur täglichen Routine machen. Wie wäre es, wenn Du Dir morgens ein köstliches Frühstück zubereitest, auf das Du Dich nach einer sanften Joggingrunde oder ein paar Yoga-Übungen freust.

**Frage:** Wie versüßt Du Dir den Tag?

#### 5. Der Zauber des Moments

Jeden Tag der gleiche Trott? Durchbreche dies, indem Du Dir bewusst machst, dass das Leben voll von Momenten ist, die **so** nur **ein Mal** geschehen. Wenn wir das auf dem Schirm haben, wiederholt sich **nichts!**

**Frage:** Kannst Du Dir vorstellen einmal mit diesem Gedanken durch Deinen Tag zu gehen?

Diese **fünf Säulen** sind essenziell, damit Du Deine Bestimmung mehr und mehr in Dein Leben integrieren kannst.

Wenn Du jetzt spürst, dass diese Säulen zurzeit keine Rolle in Deinem Leben spielen, weil Du mehr im „Funktionieren“ und Abarbeiten Deiner täglichen To Do Listen bist, dann beginne zuerst, hier etwas zu verändern.

Ich kenne eine Menge Frauen die sich richtig in der Suche nach ihrer Bestimmung „verhakt“ haben, und dabei vergessen haben, sich dem Fundament – den Säulen zu widmen.

Dass Gras wächst nicht schneller, wenn Du daran ziehst. Doch es wächst gesünder, saftiger und grüner, wenn Du es auf einem nahrhaften Boden gesät hast.

## Finde Deine Bestimmung. So geht's:

Schaffe Dir einen Platz, der nur Dir gehört und an dem Du allein mit Deinen Gedanken sein kannst.

In den Unterlagen erhältst Du eine Grafik mit der **Blüte Deiner Bestimmung**. Und eine weitere Grafik, die Du als Arbeitsblatt nutzen kannst. Nimm das zweite Blatt für die Beantwortung Deiner Fragen (alternativ kannst Du natürlich auch einfach nur ein Blatt Papier oder Dein Tagebuch nehmen).

Dann mach Dich auf den Weg und fülle **jedes Blütenblatt** mit einem oder verschiedenen Begriffen, wie z.B. Tanzen, Meditieren, Tanzen, Gartenarbeit, Ordnung halten, Unterlagen sortieren, Kinderbetreuung, Malen, Geschichten erzählen...etc. Nimm Dir Zeit und überlege genau, welche Aktivitäten und Dinge einen **wirklichen Mehrwert** in Deinem Leben darstellen. Spüre in Dich hinein und gehe Blütenblatt für Blütenblatt voran. Wenn Du magst, kannst Du auch andere Menschen befragen, um Deinen versteckten Talenten und Gaben auf die Spur zu kommen.

## Folgende Fragen können Dir außerdem helfen:

Was kann ich besonders gut? (Blütenblatt Fähigkeiten)

- Wirst Du von Freunden oder Familie auf besondere Fähigkeiten angesprochen?
- Kannst Du Dinge besser als andere?
- Wie kannst Du Deine Fähigkeiten am sinnvollsten in Deinem täglichen Leben einsetzen, damit Du selbst und Deine Mitmenschen davon profitieren?

Was liebe ich? (Blütenblatt Liebe)

- Welche Dinge begeistern Dich?
- Was lässt Dein Herz höherschlagen?
- Was wird Dir nie langweilig?
- Wofür brennst Du?

Was kann ich der Welt geben? (Blütenblatt Bedürfnisse)

- Was denkst Du, was Du den Menschen anbieten kannst?
- Für welche Bedürfnisse hast Du eine Lösung oder eine Handlung?

Wofür könnte ich Geld bekommen? (Blütenblatt Geld)

- Auf welche Weise könnte ich damit Geld verdienen?
- Gibt es schon einen entsprechenden Beruf, oder werde ich ihn neu erfinden?
- Wie könnte dieser Beruf konkret aussehen?

Im nächsten Schritt betrachtest Du die **Schnittmengen** der Blütenblätter.

### 1. Passion

Die Übereinstimmung aus Deinen persönlichen Vorlieben und Deinen Fähigkeiten kannst Du als Deine **Passion** bezeichnen.

***Beispiel:** ich zum Beispiel liebe klares Design – egal ob in Grafiken, auf Webseiten oder auch in meinem Zuhause. Außerdem bin ich besonders gut darin, mir Techniken anzueignen. Diese Mischung aus meiner **Liebe** zum Design und dem **Talent**, das Design auch technisch umzusetzen ist meine **Passion** und hat somit eine Menge Potenzial.*

Die **Passion** ist **einer der vier zentralen Bereiche**, aus denen sich am Ende Deine Bestimmung ergibt.

### 2. Mission

Aus der Schnittmenge der Dinge, die Du liebst und nach denen sich die Welt sehnt (Bedürfnisse) ergibt sich Deine **Mission**. Sie stellt mehr oder weniger den Sinn Deiner Existenz dar und dem, was Du in die Welt bringen magst.

***Beispiel:** Die Welt hat ein immer größer werdendes **Bedürfnis** nach gutem und begeisterndem Online Marketing, denn seitdem das digitale Zeitalter mehr und mehr angebrochen ist, will jeder gerne eine schöne, professionell gearbeitete Website haben. Meine **Mission** ist es, der Welt...insbesondere Frauen, zu zeigen, dass das gar nicht so schwer ist und dass es ein großer Vorteil ist, wenn wir die digitale Welt meistern, damit wir hier nicht orientierungslos umherirren.*

### 3. Berufung

Die nächste Überschneidung in Deiner Bestimmungsblüte ergibt sich aus den Dingen, die die Welt braucht und dem, womit Du Geld verdienen könntest: Deine **Berufung**.

Dies kann dem Beruf – also der Profession durchaus ähnlich sein. Der Beruf ist aber eher das Mittel, während die Berufung der Zweck des Ganzen ist.

#### 4. Profession

Deine **Profession** ist die Schnittmenge Deiner **Fähigkeiten** und dessen, womit Du **Geld** verdienen könntest.

***Beispiel:** Den Frauen fehlt das KnowHow oder es gibt Berührungsängste, was digitale Technik angeht. Außerdem haben viele Frauen Angst davor, sich zu zeigen – also sichtbar zu werden, mit ihren Talenten und Gaben. Weil sie denken, dass sie dafür **laut** sein müssen. Das haben uns Männer lange Zeit vorgelebt. Und da komm ich mit meiner Profession. Ich zeige, den, wie weibliches Online-Business geht. Das Ganze dann verknüpft mit meiner Profession – also den mit dem, was ich einst gelernt habe – dem Coaching und dem Frauen-Empowerment...in der Kombination wird dann ein Schuh draus.*

*Meine individuelle Bestimmung* (in der Mitte des Blütenblattes) ist es also Frauen, die ihrer Bestimmung folgen, und damit Geld verdienen wollen, einen Online Auftritt zu verschaffen, mit dem sie ihr Business Stück für Stück aufbauen können. Auf eine zarte, weibliche Weise.

Außerdem bediene ich ihr **Bedürfnis** nach *Eigenständigkeit und Selbstwirksamkeit*, indem ich sie nicht in die **Abhängigkeit eines Webdesigners** schicke, sondern ihnen zeige, wie sie technische Hürden überwinden und selbstständig an ihrer Website arbeiten können. Das ist besonders in einer Welt der schnellen Veränderung – in der wir eindeutig leben – besonders wichtig.

Ich hoffe, ich konnte Dir - anhand meiner Beispiele – näherbringen, worum es genau geht. Es scheint zunächst sehr „verkopft“ und rational, sich damit auf dieser Weise zu befassen. Die **Magie** entsteht dann, wenn Du klar bist und damit beginnst die Dinge umzusetzen – bzw. zu brainstormen, was Deine *nächsten Schritte* sein können.

Wenn Du Dich auf den Weg machst, um Deine Bestimmung in die Welt zu bringen, ist es wichtig, dass Du davon ein klares Bild hast...eine Vision...und einen Zeitraum „x“, in dem Du unnachgiebig für diese Vision gehst. Der Zeitraum ist wichtig, sonst lässt Du Dich immer wieder vom Weg abbringen. Erst wenn der Zeitraum „x“ vorüber ist, kannst Du Dir das Ergebnis anschauen und Deine Kurskorrekturen vornehmen und dann legst Du wieder einen neuen Zeitraum fest. Um dranzubleiben...

- Schreibe einen Vertrag mit Dir selbst.
- Hol Dir Zeug\*innen ins Boot – also Menschen, die Dich ab und zu daran erinnern, welcher Spur Du folgen wolltest.
- Hüte Dich vor Erklärungen und Ausreden, „wieso“ und „warum“ dies und das jetzt doch nicht „dran“ ist.. 😊

## DIE BLUME DER BESTIMMUNG



Um den übergeordneten Sinn des Lebens - Deine individuelle Bestimmung zu finden, nimm diese Blüte zur Hilfe. Es ist ein Diagramm aus vier sich überschneidenden Blütenblättern, wobei jedes Blütenblatt für einen wichtigen Lebensbereich steht. Erst in der Überschneidung erkennst Du, was für Dich das Leben lebenswert macht und wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen.

Auf diesem Arbeitsblatt kannst Du Deine Antworten zu den verschiedenen Bereichen aufschreiben.

*Liebe*

Das, was ich liebe

*Bedürfnisse*

Das, was die Welt braucht

*Fähigkeiten*

Das, worin ich gut bin

*Geld*

Das, wofür ich bezahlt werden könnte