



WOCHE 1

TAG 1
MEDITATION
5 MINUTEN

WIE WAR DEINE 1. ARBEITSSTELLE?

WIE ALT WARST DU, ALS DU DAS ERSTE ABENTEUER "ARBEIT" BEGONNEN HAST? WELCHE "VORURTEILE"/GLAUBENSÄTZE IN BEZUG AUF ARBEIT HATTEST DU (VON DEN ELTERN, GESCHWISTERN...)

WARUM HAST DU DICH FÜR DIESE ARBEITSSTELLE ENTSCHEIDEN? WAR ES SO, WIE DU DIR VORGESTELLT HAST? WAS WAR DAS HERAUSFORDERNSTE, DAS, WAS DICH AM MEISTEN GEPRÄGT HAT?

erkennst Du ein Muster? Hast Du (immer) noch ähnliche Gefühle in Bezug auf Arbeit? Was nutzt es Dir noch? Geh in die Vergangenheit und schau auch immer in die Gegenwart. Was hat sich verändert seit dem? Hat es sich verändert? Wie hast Du Dich entwickelt? Wo möchtest Du Dich noch entwickeln?

DIGGE, FINDE Deinen NUTZEN, TALENTE, TUGENDEN, DAS POSITIVE, LÖSE AUF UND GIB DIR DIE DOWNLOADS - OHNE DEM KRAM/DRAMA. Geh in die Zukunft nach dem Digging und schau, ob Du die Zukunft durch das diggen verändert hast.

30 - 60 MINUTEN

TAG 2
MEDITATION
5 MINUTEN

WIE WAREN DEINE VORGESETZTEN ZU DIR?

NIMM DAS HERAUSFORDERNSTE ERLEBNIS, DAS, WAS DICH AM MEISTEN BESCHÄFTIGT (HAT), AM MEISTEN GEPRÄGT HAT WIE HAST DU DICH DEINEN VORGESETZTEN GEGENÜBER VERHALTEN, WELCHE GEFÜHLE HATTEST DU?

erkennst Du ein Muster? Hast Du (immer) noch ähnliche Gefühle in Bezug auf "Vorgesetzte", oder auf Menschen, die in einer "höheren Position" als Du sind? Geh in die Vergangenheit und schau auch immer in die Gegenwart. Was hat sich verändert seit dem? Hat es sich verändert? Wie hast Du Dich entwickelt? Wo möchtest Du Dich noch entwickeln?

DIGGE, FINDE Deinen NUTZEN, TALENTE, TUGENDEN, DAS POSITIVE, LÖSE AUF UND GIB DIR DIE DOWNLOADS - OHNE DEM KRAM/DRAMA. Geh in die Zukunft nach dem Digging und schau, ob Du sie durch das diggen verändert hast.

30 - 60 MINUTEN

TAG 3
MEDITATION
5 MINUTEN

FALLS DU SELBST VORGESETZTE BIST:

WAS SAGEN DEINE MITARBEITER ÜBER DICH?
WAS MACHST DU BESSER, ALS DEINE DAMALIGEN VORGESETZTEN?

MACH DIR EINE LISTE MIT 20 DINGEN, DIE DU DIESES JAHR IN BEZUG AUF "ARBEIT" ERREICHEN MÖCHTEST

bis Sonntag zu Ende schreiben. Immer mal wieder zwischendurch die Liste ergänzen

TAG 4
MEDITATION
5 MINUTEN

WIE WAREN DEINE KOLLEG(INNEN) ZU DIR?

WAS, UND WELCHE GEFÜHLE HABEN SIE BEI DIR AUSGELÖST. NIMM DAS ERLEBNIS, DAS, DICH AM MEISTEN HERAUSGEFORDERT HAT. WAS DICH AM MEISTEN BESCHÄFTIGT (HAT). WURDEST DU GEMOBBT? WER WAR/IST DIE FIESESTE KOLLEGIN/KOLLEGE, DIE/DER, DICH AM MEISTEN GETRIGGERT HAT?

DIGGE, FINDE DEINEN NUTZEN, die TALENTE, TUGENDEN, das POSITIVE, LÖSE AUF UND GIB DIR DIE DOWNLOADS OHNE DEM KRAM/DRAMA

30 - 60 MINUTEN

TAG 5
LEBENS-WEISHEITEN
5 MINUTEN

WIE WAREN DEINE KUNDEN, KLIENTEN ETC.

WAS WAR DAS HERAUSFORDERNDSTE?
WAS HAST DU DARAUS ENTSCHEIDEN? WELCHEN GLAUBENSsatz HAST DU SEIT DEM?
WIE HAST DU DICH DAZU VERHALTEN?

Schau, ob es sich inzwischen geändert hat und DIGGE, FINDE Deinen Nutzen, die TALENTE, TUGENDEN, DAS POSITIVE, LÖSE AUF UND GIB DIR DIE DOWNLOADS OHNE DEM KRAM/DRAMA, falls da noch Potential ist. Erkennst Du ein Muster? Hast Du (immer) noch ähnliche Gefühle in Bezug auf "Kunden, Klienten etc. "? Was nutzt es Dir noch? Geh in die Vergangenheit und schau auch immer in die Gegenwart. Was hat sich verändert seit dem? Hat es sich verändert? Wie hast Du Dich entwickelt? Wo möchtest Du Dich noch entwickeln?

Geh in die Zukunft nach dem Digging und schau, ob Du sie durch das diggen verändert hast.

30 - 60 MINUTEN

TAG 6
VERGEBUNG
5 MINUTEN

**WEM MÖCHTEST DU VERZEIHEN?
MACH EINE LISTE UND NIMM IMMER NUR 1 PERSON PRO SITZUNG MIT!**

**BONUS:
MORGEN MOTIVATION UND ABENDMEDITATION**

5 MINUTEN

TAG 7

DOWNLOADS:
MÖCHTEST DU DIE DEFINITION DES SCHÖPFERS,
WIE ES SICH ANFÜHLT. WANN, DASS ES
MÖGLICH IST, UND DU ES BEREITS
VOLLSTÄNDIG HAST VON:

- ARBEIT
- DISZIPLIN
- DURCHSETZUNGSVERMÖGEN
- DRANBLEIBEN
- DANKBARKHEIT
- MUT
- VERTRAUEN
- VERZEIHEN
- DIENEN
- AKZEPTANZ
- WERTSCHÄTZUNG

- EMPATHIE
- MOTIVATION
- HINGABE
- ZIELE ERREICHEN
- ANERKENNUNG
- KOMUNIKATION
- LEIDENSCHAFT
- LIEBE
- MITGEFÜHL
- LERNEN
- WEITERENTWICKLUNG

SAG "JA",
WENN DU
DAS
MÖCHTEST

