

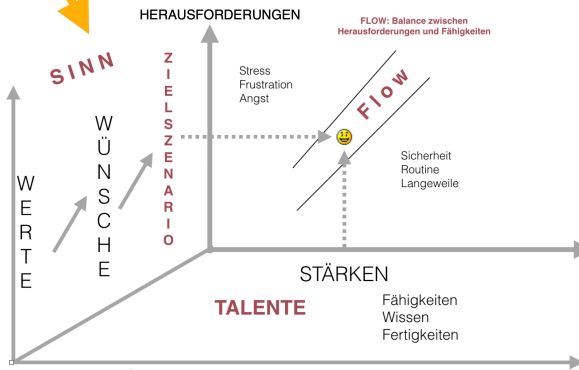
1. Der ideale Tag (in der idealen Woche) – die optimale Situation – meine Vision

Eine Vorstellung davon, wie ich idealerweise leben möchte.

Die Persönliche Energie-Box

Gerhard Huhn

3. Was kann - will - soll ich GEBEN?
Welchen Nutzen kann ich bieten, welche Freude, welche Inspiration auslösen?
2. Was will ich HABEN, wie will ich leben, wie will ich sein?
Was ist mir wirklich, wirklich wichtig?



2.1 Meine Werte und meine Definition ihres Bedeutungsgehalts = meine Wünsche.
Werteliste A: Allgemeine pers. Werteübersicht

2.2 Sechs spezielle Wertebereiche
Wertelisten (B):

- (B 1) persönliches Wachstum, Persönlichkeitsentfaltung, Spiritualität, Flow
- (B 2) Beruf, Karriere, Unternehmen,
- (B 3) persönliche Beziehungen, Freundschaft, Liebe, Partnerschaft, Familie, Zuhause
- (B 4) Körper, Gesundheit, Sport, Spiel, Freizeit, Urlaub, Erholung,
- (B 5) Materielles, Besitz, Vermögen, Zukunftssicherung
- (B 6) Wertschätzung durch andere, Prestige, Anerkennung, gesellschaftliche Rolle.

3.1 Was kann / will / soll ich geben, welchen Nutzen kann ich bieten, welche Freude, welche Inspiration bei anderen auslösen?

3.2 Mein Profil (der Einzigartigkeit):

TALENTE, Stärken
Fähigkeiten, Fertigkeiten, Wissen → _____
2 Stärken

INTERESSEN → _____
2 Interessen

BESONDERHEITEN → _____
2 Besonderheiten

3.3 Engpass-Lösungs-Kompetenz
Persönliche Zielgruppe

4. ZIEL- SZENARIO

- 4.1 Kurzfristig (rasch und leicht erreichbar nach Raimond Hull)
- 4.2 In 12 - 18 Monaten erreichbar
- 4.3 In 3 - 5 Jahren erreichbar
- 4.4 In mehr als 3 - 5 Jahren erreichbar

5. • Das Tun

5.1 Liste erforderlicher oder benötigter Maßnahmen, Ressourcen, Menschen und benötigter Informationen

5.2 • 6 Punkte Liste (am Vorabend vorbereiten!)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

6. • Mentale Arbeit

6.1 Das realisiertes Zielszenario bildhaft vorstellen und

6.2 1 - 2 x tgl. - wenn möglich mit Stimme lesen

7 • Die Kreativität stimulieren

Stärken der nonverbalen Gehirnaktivitäten (Mandala, Geleitete Fantasiereisen usw.), Arbeiten mit Mind Maps, Musik hören, spielen, Tanz, Entspannung: Gorbatschow, Progressive Muskelentspannung (Jacobson), Atemarbeit, Qi Gong, Yoga etc.

• 8. Emotionale - psychische Arbeit

Erkennen widerstrebender und konfliktlösender Emotionen, Lösen von Wertekonflikten, Konfrontation mit und Auflösung von begrenzenden Glaubenssätzen und anderen inneren Hindernissen, die der Zielerreichung im Wege stehen. Schritt 9 des Core Belief Process

Erfolg ist die progressive Verwirklichung eines persönlich erstrebenswerten Ziels. << Earl Nightingale