



# HEUTE IN DREI JAHREN



Die Arbeit an deiner Lebensperspektive kannst du am Besten mit dem noch relativ leicht zu überschauenden Zeitraum von drei Jahren beginnen. Das ist ein guter Ausgangspunkt, um noch wesentlichere Ziele in deiner ferneren Zukunft zu entwickeln, um dich so Schritt für Schritt deinem Lebenszweck zu nähern und deine Lebensvision einzuladen, sich dir mehr und mehr zu offenbaren.

*Stell dir vor, wo du in drei Jahren Idealerweise stehen willst ?*

Um deine Zukunft klar vor Augen sehen zu können, ist es ratsam, die Gegenwart für einige Momente einfach hinter dir zu lassen und in jeweils einen deiner Lebensbereiche einzutauchen. Das kannst du dir noch vereinfachen, indem du dir die folgenden Fragen stellst und dich mit etwas Mut, Geduld und Phantasie von den Antworten finden lässt.

*Denke nun genau drei Jahre in deine ideale Zukunft. Welches Datum haben wir dann?*

Datum: \_\_\_\_\_

Nimm dir jedes der Arbeitsblätter einzeln zur Hand und finde einen angenehmen, ablenkungsarmen Arbeitsplatz für deine innere Begegnung mit dem Wesentlichen.

Wähle intuitiv den ersten, dich anziehenden Lebensbereich aus. Lies die Fragen und nimm das, was in dir auftaucht. Notiere dir Schlüsselworte und kurze aussagekräftige Sätze.

Skizziere auch auftauchende Symbole und Bilder.

## Ausbildung-berufliche Entwicklung-Berufung

- Welchen Beruf werde ich ausüben ?
- Wo werde ich in meiner beruflichen Entwicklung stehen?
- Welche meiner Fähigkeiten und Qualitäten setze ich ein?
- Was leiste ich dann? Wem nützt das?
- Wie ist mein berufliches Umfeld?
- In was für einer Umgebung werde ich arbeiten?
- Wie viel werde ich verdienen?
- Was gibt mir mein Beruf ? (über das Materielle hinaus)
- Wofür tue ich das, was ich tue ?
- Welche ungelebten Potenziale gibt es für mich noch?

## Persönliche Entwicklung-Erfahrungen-Wissen

- Welche mir wichtigen Erfahrungen habe ich inzwischen gemacht?
- Was habe ich Neues dazugelernt?
- Wie genieße ich meine Freizeit?
- Was habe ich von der Welt erfahren und gesehen?
- In welchen Bereichen habe ich mich weiter-entwickelt und meinen Horizont erweitert?
- Wie wirkt sich das alles auf meinen Lebensalltag aus?
- Über welche Einschränkungen, Ängste und Grenzen bin ich inzwischen hinausgewachsen?
- Welche ungelebten Potenziale gibt es für mich noch?

## Familie-Freunde-Beziehungen

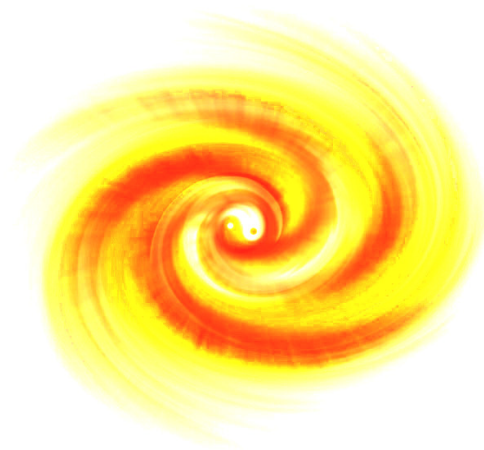
- Lebenspartner, Kinder?
- Welche Werte lebe ich in meiner Beziehung oder Familie?
- Was für Menschen werden wichtig für mich sein? Wie unterstütze ich diese?
- Wie erlebe ich ein erfülltes Sexualeben?
- Wo und in was für einem menschlichem Umfeld lebe ich?
- Wovon werde ich mich getrennt haben?
- Wie ist mein Freundeskreis beschaffen?
- Wie pflege ich meine lebendigen Beziehungen?
- Welche ungelebten Potenziale gibt es für mich noch?

## Körper-Geist-Gesundheit

- Wie steht es um meine körperliche Fitness?
- Wie steht es um meine geistige Fitness?
- Was tue ich regelmäßig, um mich körperlich zu stärken und zu energetisieren?
- Wie halte ich mich geistig aktiv und fit?
- Welche Arten zu genießen habe ich kultiviert?
- Wie fühlt sich Gesundheit konkret für mich an?
- Wie erlebe ich Kultur, Kunst und Natur?
- Was alles bereitet mir Lust und Freude?
- Wie ernähre ich mich gesund?
- Wie ist mein Gewicht?
- Welche ungelebten Potenziale gibt es für mich noch?

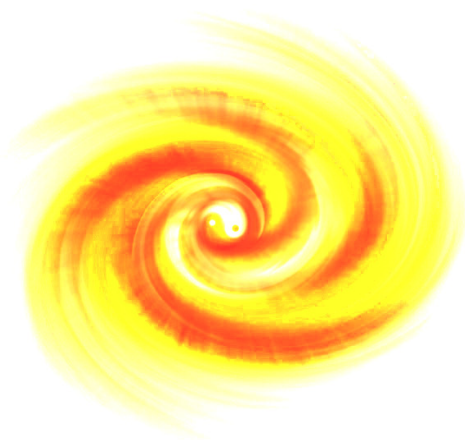
## Ausbildung-berufliche Entwicklung-Berufung

1. Welchen Beruf werde ich ausüben ?
2. Wo werde ich in meiner beruflichen Entwicklung stehen?
3. Welche meiner Fähigkeiten und Qualitäten setze ich ein?
4. Was für einen Beitrag leiste ich dann? Wem nützt das?
5. Wie ist mein berufliches Umfeld?
6. In was für einer Umgebung werde ich arbeiten?
7. Wie viel werde ich verdienen?
8. Was gibt mir mein Beruf ? (über das Materielle hinaus)
9. Wofür tue ich das, was ich tue ?



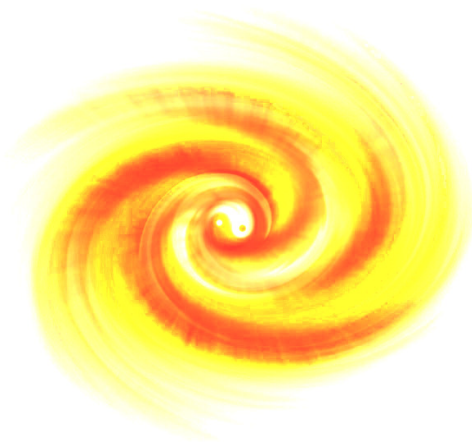
## Persönliche Entwicklung-Erfahrungen-Wissen

1. Welche mir wichtigen Erfahrungen habe ich inzwischen gemacht?
2. Was habe ich Neues dazugelernt?
3. Wie genieße ich meine Freizeit?
4. Was habe ich von der Welt erfahren und gesehen?
5. In welchen Bereichen habe ich mich weiter-entwickelt und meinen Horizont erweitert?
6. Wie wirkt sich das alles auf meinen Lebensalltag aus?
7. Über welche Einschränkungen, Ängste und Grenzen bin ich inzwischen hinausgewachsen?



## Familie-Freunde-Beziehungen

1. Lebenspartner, Kinder?
2. Welche Werte lebe ich in meiner Beziehung oder Familie?
3. Was für Menschen werden wichtig für mich sein? Wie unterstütze ich diese?
4. Wie erlebe ich ein erfülltes Sexualleben?
5. Wo und in was für einem menschlichem Umfeld lebe ich?
6. Wovon werde ich mich getrennt haben?
7. Wie ist mein Freundeskreis beschaffen?
8. Wie pflege ich meine lebendigen Beziehungen?
9. Welche ungelebten Potenziale gibt es für mich noch?



## Körper-Geist-Gesundheit

1. Wie steht es um meine körperliche Fitness?
2. Wie steht es um meine geistige Fitness?
3. Was tue ich regelmäßig, um mich körperlich zu stärken und zu energetisieren?
4. Wie halte ich mich geistig aktiv und fit?
5. Welche Arten zu genießen habe ich kultiviert?
6. Wie fühlt sich Gesundheit konkret für mich an?
7. Wie erlebe ich Kultur, Kunst und Natur?
8. Was alles bereitet mir Lust und Freude?
9. Wie ernähre ich mich gesund?
10. Wie ist mein Gewicht?
11. Welche ungelebten Potenziale gibt es für mich noch?

