

1. Schritt: Rückblick

Was waren 10 Momente in meinem Leben, in denen ich rundum glücklich war?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Was genau hat mich glücklich gemacht?

Auf welche 10 Erfolge bin ich am meisten stolz?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Was genau lässt mich daran stolz sein?

Nicht alles ist so gelaufen, wie ich es mir gewünscht habe. Welche Entscheidungen bereue ich im Nachhinein?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Aus welchen Gründen habe ich mich damals so entschieden? *(alle ankreuzen, die zutreffen)*

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Ich wollte andere nicht enttäuschen | <input type="radio"/> Aus Angst vor Konsequenzen |
| <input type="radio"/> Ich habe die Situation falsch eingeschätzt | <input type="radio"/> Ich wollte Konflikte vermeiden |
| <input type="radio"/> Weil alle das so gemacht haben | <input type="radio"/> Weil man mir das empfohlen hatte |
| <input type="radio"/> Ich habe mir die Alternative nicht zugetraut | <input type="radio"/> Ich wollte Anerkennung/ Lob |
| <input type="radio"/> Ich dachte, dass es mein Ding wäre, aber habe mich geirrt | |
| <input type="radio"/> Sonstige Gründe _____ | |

Was war der häufigste Grund für meine falschen Entscheidungen?

Was würde ich in Zukunft gern anders machen?

Welche Ziele hatte ich mir vorgenommen, aber bisher nicht erfüllt?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Warum habe ich diese Ziele bisher nicht erreicht? *(alle ankreuzen, die zutreffen)*

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Ich wollte andere nicht enttäuschen | <input type="radio"/> Aus Angst vor Konsequenzen |
| <input type="radio"/> Ich habe gemerkt, dass es doch nicht meins ist | <input type="radio"/> Ich wollte Konflikte vermeiden |
| <input type="radio"/> Ich hatte nicht die Mittel (Zeit, Geld) dazu | <input type="radio"/> Es war mir zu anstrengend |
| <input type="radio"/> Ich habe mir das nicht zugetraut | |
| <input type="radio"/> Ich habe nicht genau gewusst, was ich dafür tun soll | |
| <input type="radio"/> Sonstige Gründe _____ | |

Was war der häufigste Grund, der mich von meinen Zielen abgehalten hat?

Was würde ich in Zukunft gern anders machen?

Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich den wichtigsten Grund für meine falschen Entscheidungen und den häufigsten Grund für meine unerreichten Ziele beseitigen könnte?

2. Schritt: Ausblick

Welche glücklichen Momente hätte ich gern öfter in meinem Leben?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Was genau müsste ich dafür tun?

Welche 10 Ziele würde ich mir setzen, wenn ich die Garantie hätte, dass ich diese auf jeden Fall erreiche?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Welche Hindernisse stehen mir aktuell noch im Weg?

Welchen eine Ursache müsste ich beseitigen, um meine Erfolgsgarantie deutlich zu erhöhen?

Was brauche ich dazu, um sie zu beseitigen?

Schritt 3: Mein Résumé

Daran möchte ich in den nächsten Monaten arbeiten, um meinem perfekten Leben einen entscheidenden Schritt näher zu kommen:

Dadurch würde sich schon wenigen Monaten folgendes verbessern:

Diese Taktik soll mir helfen, dranzubleiben:
