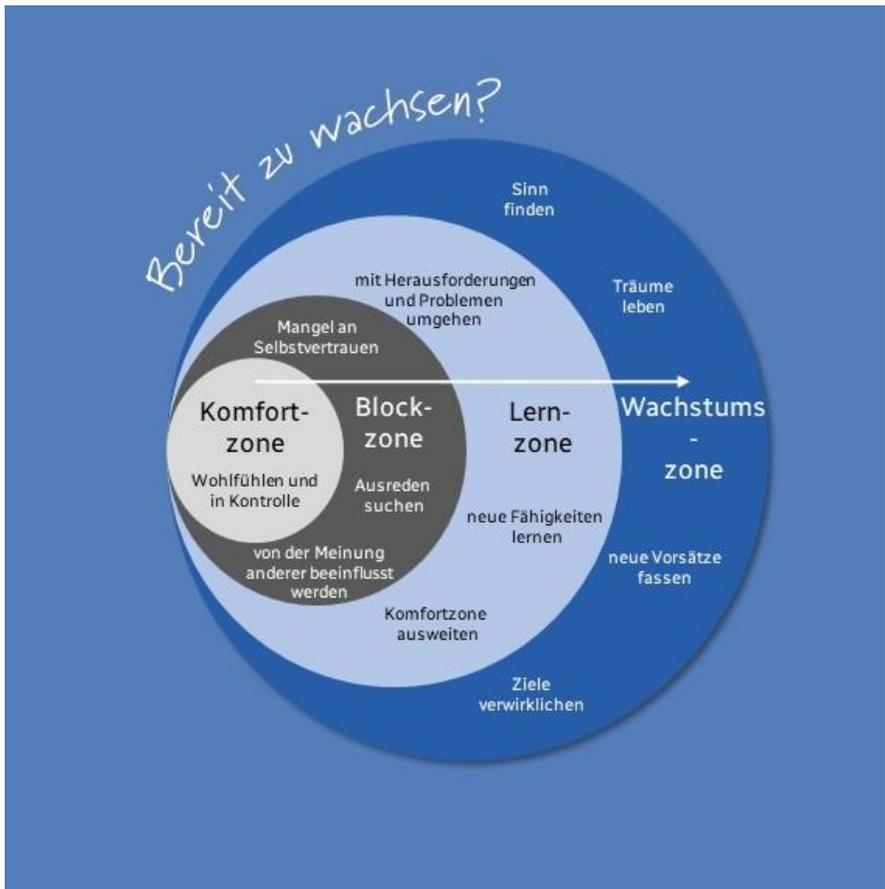


Mein Kompass



Willkommen, als Gestalterin / Gestalter deiner Zukunft

Du hältst ein Werkzeug in der Hand, das dir hilft, deine Entwicklung aktiv voranzutreiben.

Du darfst träumen und deine Lebensbereiche mit neuen Qualitäten füllen.

Dabei wirst du entdecken, was besonders wichtig ist. Vielleicht bekommen verschüttete Talente ein neues Leben oder du merkst welche alten Kompromisse du getrost hinter dir lassen kannst.

Und manchmal zeigt sich, dass gerade die kleinen Alltäglichkeiten zu starken Pfeilern in deinem Leben werden und in neuem Glanz erscheinen.

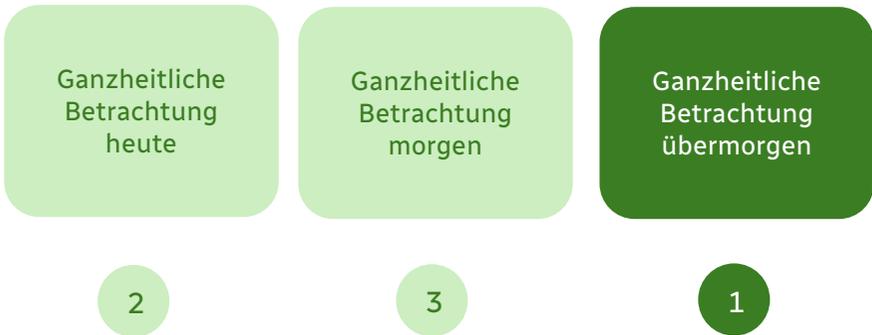
- Wir empfehlen dir, mit der ganzheitlichen Betrachtung im *Übermorgen* zu beginnen.
- Danach wende dich deiner *heutigen* Realität zu.
- Auf dieser Basis kannst du konkrete Umsetzungsschritte für dein *Morgen* entwickeln.

Du kannst aber auch frei im Heft springen und dich dort vertiefen, wo es dich gerade hinzieht. Wichtig ist nur: Geh nicht zu schnell in die Umsetzung. Eine gute Reflexion öffnet dir den Weg, deine inneren Treiber kennen zu lernen, und deine Wünsche und Freuden Wirklichkeit werden zu lassen.

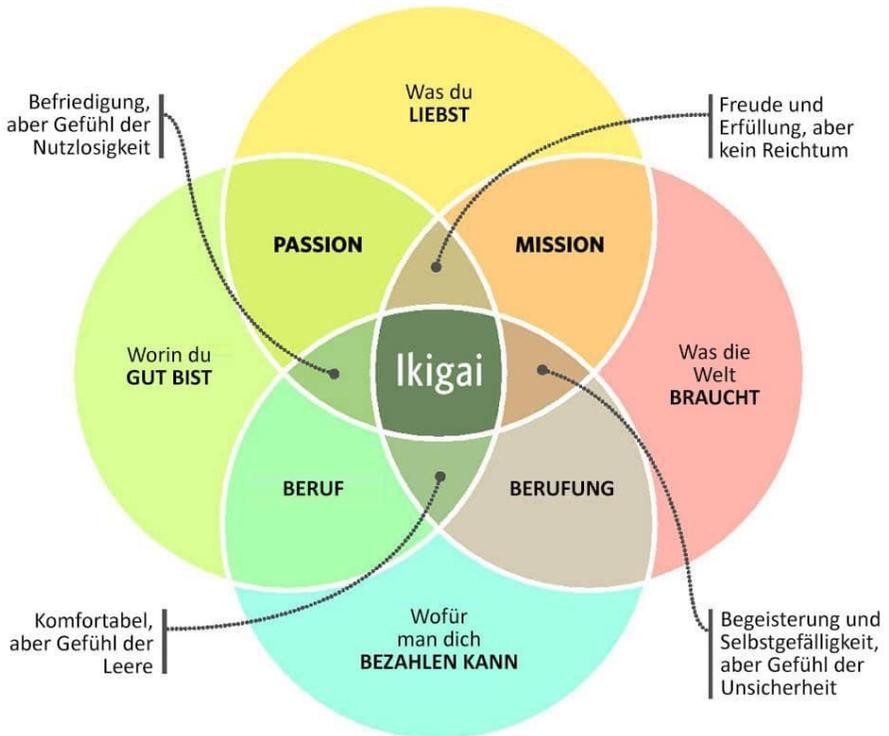
Viel Freude beim Entdecken

Urs & Ruth

Mein übermorgen



Ikigai



SOURCE: dreamstime/ TRANSLATION: simone-ines.de

TORONTO STAR GRAPHIC

Das Wort Ikigai stammt aus dem Japanischen und setzt sich zusammen aus „iki“ für Leben und „gai“ für Wert. Übersetzt bedeutet Ikigai soviel wie „Wert des Lebens“ oder lebenswert“. Salopper lässt sich Ikigai auch als „wofür es sich zu leben lohnt“ oder „Freude am Leben“ verstehen.

Was du LIEBST

Was begeistert dich?
Womit verbringst du sehr
gerne deine Freizeit?
Worüber redest du gerne
oder häufig?
Was machst du leidenschaftlich
gern?

Was die Welt BRAUCHT

Wofür willst du dich einsetzen?
Welche Probleme willst du
(mit)lösen?
Was möchtest du in der Welt
verändern?
Was willst du bewirken oder
hinterlassen?

Worin du GUT BIST

Was wird dir leichtfallen?
Welche Eigenschaften werden
andere an dir bewundern?
Welche Talente und Stärken
wirst du haben?
Welche Kompetenzen konntest
du immer schnell lernen?

Wofür man dich BEZAHLT

Was wird dein Beruf sein?
Womit wirst du dein Geld
verdienen?
Welche Einnahmequellen wirst
du noch haben?
Welche Fähigkeiten könntest
du sonst noch zu Geld machen?

Die fünf Säulen der Identität

Körper
und Geist

Soziales
Netzwerk

Beruf
(Arbeit
und
Leistung)

Materielle
und
kulturelle
Sicherheit

Werte und
Lebens-
philosophie

Eine Reise zu dir selbst ...

In 3 – 5 Jahren

Fülle deine Lebensbereiche mit Qualitäten

Schau dir die weiteren Bereiche deines Lebens an: Mit welchen Qualitäten willst du diese Bereiche füllen?

Privatleben, Familie

Lernen, Fähigkeiten, Kenntnisse

Freunde, Gemeinschaft

Erholung, Hobbies, Kreativität

Körperliche Gesundheit, Fitness

Geistige Gesundheit, Selbsterkenntnis

Gewohnheiten, die dich ausmachen

Eine bessere Zukunft*

*Was wirst du tun, um die Welt in einem besseren Zustand zu hinterlassen, als du sie vorgefunden hast.

Mein heute

Ganzheitliche
Betrachtung
heute

2

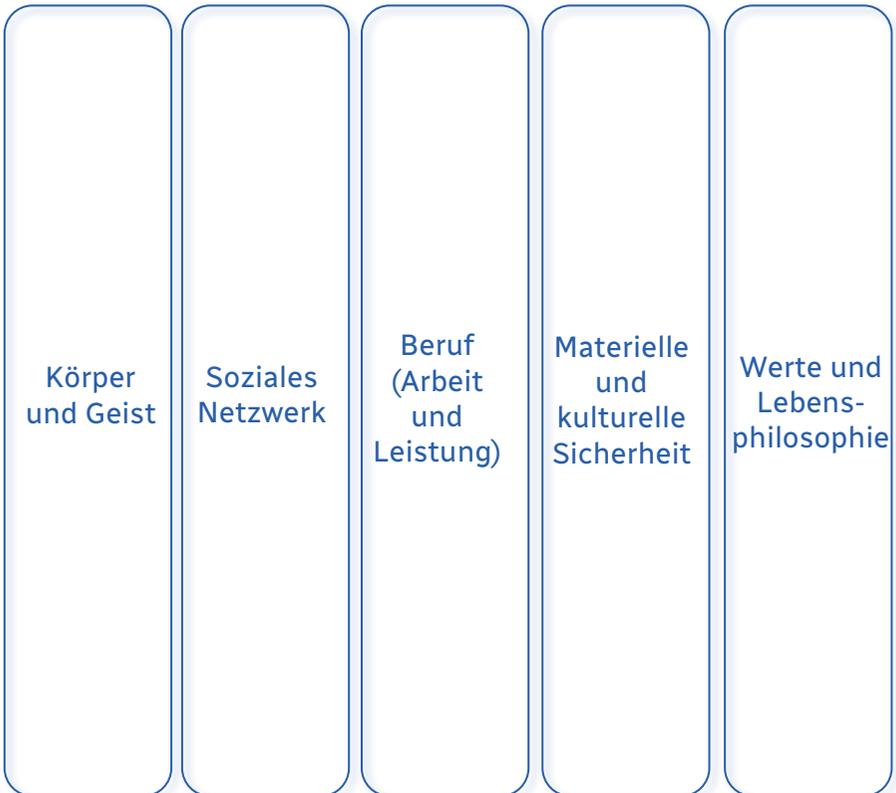
Ganzheitliche
Betrachtung
morgen

3

Ganzheitliche
Betrachtung
übermorgen

1

Die fünf Säulen der Identität



Wo stehst du heute ...

Darum ging es in den letzten Jahren

Wir leben unser Leben in verschiedenen, aber miteinander verbundenen Bereichen. Wirf einen Blick auf die folgenden Bereiche und frage dich, was wichtige Ereignisse in jedem dieser Bereiche waren.

Privatleben, Familie



Beruf, Karriere



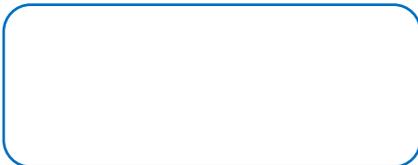
Freunde, Gemeinschaft



Erholung, Hobbies, Kreativität



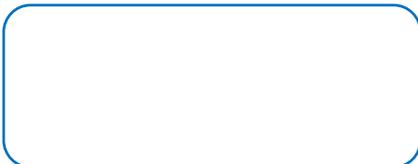
Körperliche Gesundheit, Fitness



Geistige Gesundheit, Selbsterkenntnis



Gewohnheiten, die dich ausmachen



Eine bessere Zukunft*



*Was hast du getan, um die Welt in einem besseren Zustand zu hinterlassen, als du sie vorgefunden hast?

Sechs Sätze zu den letzten Jahren

Weise Entscheidungen, die du getroffen hast ...

Wichtige Lektionen, die du gelernt hast ...

Risiken, die du eingegangen bist ...

Große Überraschungen in den letzten Jahren ...

Wichtiges, das du für andere getan hast ...

Eine (oder mehrere) große Sache, die du vollendet hast ...

Sechs Fragen zu den letzten Jahren

Wer oder was hat dir geholfen, deine Herausforderungen zu meistern?

Welche Menschen haben dich am meisten beeinflusst?

Welche Menschen hast du beeinflusst?

Was hast du nicht geschafft?

Was ist etwas Schönes, dass du über dich selbst erfahren hast?

Wofür bist du dankbar?

Loslassen

Gibt es noch etwas, das du loswerden möchtest? Gibt es etwas, das du loslassen musst, um einen neuen Abschnitt beginnen zu können? Zeichne oder schreibe es auf, denke darüber nach – und lass es los.

A large, empty rounded rectangle with a blue border, intended for drawing or writing.

Mein morgen

Ganzheitliche
Betrachtung
heute

2

Ganzheitliche
Betrachtung
morgen

3

Ganzheitliche
Betrachtung
übermorgen

1

Das kommende Jahr

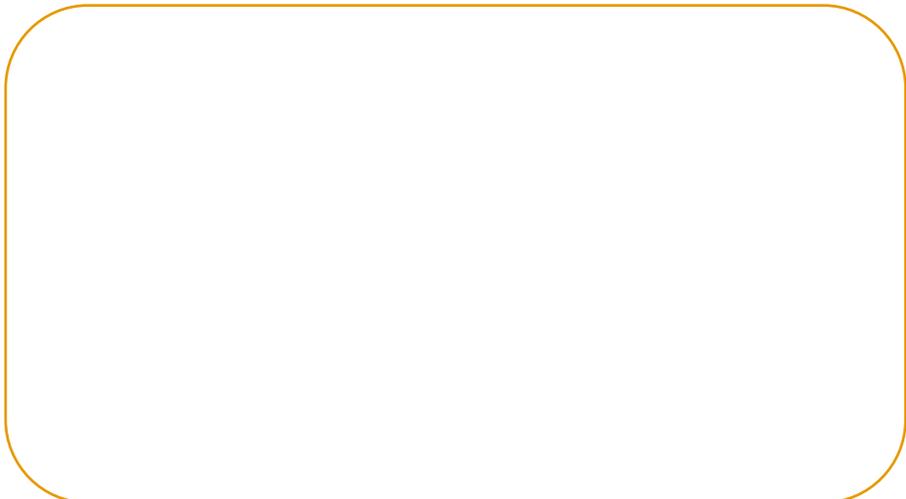
Mein Wort für das kommende Jahr

Wähle ein Wort, das dein kommendes Jahr symbolisiert und charakterisiert. Dieses Wort gibt dir Kraft, wenn es dir nicht so gut geht, und es erinnert dich daran, deine Träume nicht aufzugeben.



Mein geheimer Wunsch

Lass deiner Fantasie freien Lauf. Was ist dein geheimer Wunsch für das kommende Jahr?



Darum wird es gehen

Schau dir die verschiedenen Bereiche deines Lebens an und lege fest, was dir in den nächsten 12 – 18 Monaten in diesen Bereichen wichtig sein wird.

Privatleben, Familie



Beruf, Karriere



Freunde, Gemeinschaft



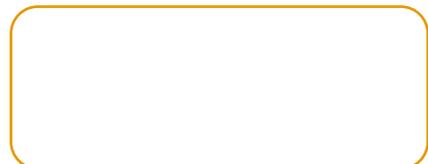
Erholung, Hobbies, Kreativität



Körperliche Gesundheit, Fitness



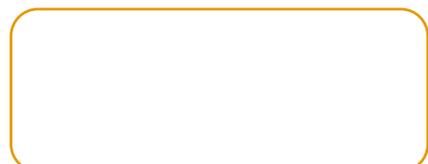
Geistige Gesundheit, Selbsterkenntnis



Gewohnheiten, die dich ausmachen



Eine bessere Zukunft*



*Was ist dir wichtig, um die Welt in einem besseren Zustand hinterlassen zu können.?

Meine magischen Dinge ...

Das wirst du an dir selbst lieben:

Das möchtest du unbedingt erreichen / umsetzen:

Diese Orte möchtest du besuchen:

Diese Gewohnheiten möchtest du etablieren:

Das wagst du zu entdecken:

Auf diese Arten möchtest du dich mit deinen Liebsten verbinden:

Meine konkreten Umsetzungsthemen

Das wirst du tun:

Diese Ordnung / Reihenfolge macht Sinn:

So gehst du die Dinge an:

Diese Menschen können dich dabei unterstützen:

Glückwunsch

Du hast dich mit deiner Entwicklung, deinen Träumen und deiner Realität auseinandergesetzt.

Es ist möglich ...

Viel Erfolg in der Umsetzung

Datum:

Unterschrift:

Mit Freude und Erfahrung erstellt von Urs & Ruth Bolter

<https://persens.com/>

Dir gefällt der Kompass? Teile ihn mit deinen Freunden!
Hilf mit, so vielen Menschen wie möglich zu helfen.

💡 Und wenn du Begleitung wünschst: Wir stehen dir gerne als Sparring-Partner zur Seite. Schreib uns einfach – wir freuen uns auf dich!

[Mail an Urs Bolter](#) oder [Mail an Ruth Bolter](#)