



www.tempus.de

„Ein Ziel zu haben ist die größte Triebkraft im Leben eines Menschen.“
Viktor E. Frankl

Schreiben Sie Ihre persönliche Wunschliste

Um 3 Fragen geht es in Ihrer ersten Aufgabe. Doch bevor Sie sich dieser Aufgabe widmen, ein wichtiger Hinweis: Es zählt sich aus, wenn Sie die Übungen nicht nur lesen, sondern tatsächlich schriftlich bearbeiten.

Das Schreiben hat gleich drei Vorteile:

1. Es zwingt Sie dazu, Ihre Überlegungen klar und präzise zu formulieren. Wenn Ihre Vorstellungen stellenweise noch etwas unausgegoren sind, fällt Ihnen dies beim Schreiben am ehesten auf.
2. Das Schreiben hilft Ihnen, sich zu konzentrieren. Dadurch gewinnt die Übung an Intensität.
3. Was Sie aufgeschrieben haben, hat dokumentarischen Charakter. Im Laufe der Zeit werden Sie mittels Ihrer Aufzeichnungen Ihre Fortschritte erkennen.

- Welche Ideen lösen bei Ihnen ein Kribbeln im Bauch aus?

- Was entfacht Ihre Leidenschaft?

- Was reizt Sie so sehr, dass Sie dazu bereit sind, Schwierigkeiten in Kauf zu nehmen und durchzuhalten, bis Sie die Hindernisse überwunden haben?

- Welche Wünsche bewegen Sie in Ihrem Herzen?



www.tempus.de

„Wer seinen Weg kennt, der braucht sich nicht an jeder Kreuzung neu zu entscheiden.“
Nikolaus B. Enkelmann

Berücksichtigen Sie Ihre Lebensbereiche

Bei der Übung auf der vorhergehenden Seite haben Sie Ihre Wünsche notiert, ohne sie zu hinterfragen. Dies soll als Nächstes geschehen.

Schauen Sie Ihre Wunschliste einmal genauer an:

- Welche Wünsche ähneln sich?
- Ist die Wunschliste etwas einseitig? Haben Sie beispielsweise vor allem materielle Wünsche notiert wie etwa den Wunsch nach einem schnellen Auto, einem großen Haus oder nach einer teuren Heimkino-Anlage? Oder geht es Ihnen bei Ihren Wünschen stets um das Wohl anderer Menschen, aber kaum um Sie?

Mit anderen Worten: Ist Ihre persönliche Wunschliste **ausgewogen**?

Im Leben eines jeden Menschen gibt es verschiedene Bereiche, in denen sein Engagement gefragt ist. Die große Kunst besteht darin, die Aktivitäten für diese Lebensbereiche so auszubalancieren, dass keiner vernachlässigt wird und das Leben auf lange Sicht hin gelingt.

Zu den Bereichen, die im Leben der meisten Menschen von Bedeutung sind, zählen

- Familie
- Beruf
- Freunde
- Gesellschaft
- Glaube
- Gesundheit
- Finanzen
- Geist
- Persönlichkeit

Auf der nächsten Seite haben Sie die Möglichkeit einzutragen welche Wünsche Sie in welchem Lebensbereich haben.

Bei tempus finden Sie Antworten zu folgenden Stichworten: Ziele setzen, Ziele finden, Zielerreichung, Zeitplanung, Zielplanung, Lebensplanung, Zeitmanagement, Selbstorganisation, Karriere, Coaching, Erfolg, Terminplanung, Kalender, Seminare, Weiterbildung, Fortbildung, tempus-Akademie u.v.m.



www.tempus.de

Lebensbereich Familie (z.B. einen Abend pro Woche für den Ehepartner frei halten)

Lebensbereich Beruf (z.B. weg von den operativen, hin zu den strategischen Arbeiten)

Lebensbereich Freunde (z.B. jedem Freund eine persönliche Geburtstagskarte schicken)

Lebensbereich Gesellschaft (z.B. ehrenamtliches Engagement annehmen)

Lebensbereich Glaube (z.B. jeden Monat mindestens einen Gottesdienst besuchen)

Lebensbereich Gesundheit (z.B. mehr Bewegung und gesünder Essen)

Lebensbereich Finanzen (z.B. Finanzplan aufstellen)

Lebensbereich Geist (z.B. Ein Buch zum Thema Werte lesen)

Lebensbereich Persönlichkeit (z.B. einen Rhetorik-Kurs besuchen)
