

DEINE PERSÖNLICHE VISION

Wer willst du sein?
Wo willst du hin?

mit einer Audioreise
zu deinem

Ziel

Ekaterina Loskutnikova



EINLEITUNG

Glück und Zufriedenheit ist für die Menschen individuell von verschiedenen Faktoren abhängig. Für den einen ist es ein großes Auto, für den anderen bedeutet Glück In erster Linie Gesundheit, wieder jemand anderes hat es sich zum Ziel gesetzt, sein Leben dem Tierschutz zu widmen.

Für ein erfülltes Leben müssen wir uns zunächst anschauen, was uns wichtig ist, was in unserem Leben eine besonders große Rolle spielt und was wir brauchen, um uns glücklich und erfüllt zu füllen. Diese Faktoren sind die sogenannten **Grundwerte**. Haben wir sie einmal definiert, können wir uns anschauen, wie wir in diesen Bereichen das Optimum erreichen können.



TEIL I: WERTEARBEIT

a. Schau dir zunächst an, welche dieser Lebensbereiche für dich eine besonders wichtige Rolle spielen:

- Gesundheit
- Fitness
- Vergnügen/Freizeit
- Entspannung
- Finanzen/Geld
- Wohnsituation
- Freundschaft
- Selbstliebe
- Soziales Engagement
- Partnerschaft
- Intellektuelle Entwicklung
- Sinnhaftigkeit/Spiritualität



c. Schau dir nun an, was du geschrieben hast. Welche Werte sind für dich bereits erkennbar? Schreibe dir die wichtigsten 8 raus*.

d. Ergänze nun, was der jeweilige Wert für dich bedeutet.

01 Wert:

02 Wert:

03 Wert:

04 Wert:

05 Wert:

06 Wert:

07 Wert:

08 Wert:



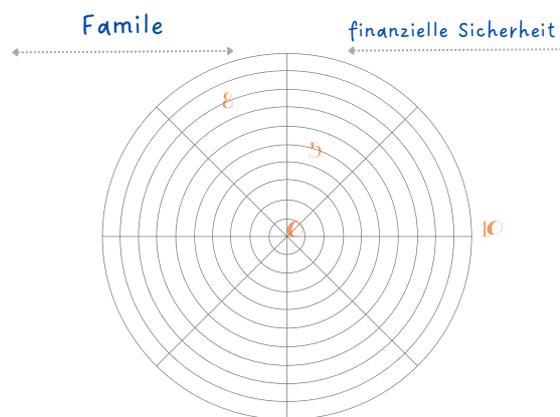
* Solltest du Schwierigkeiten haben, deine Werte zu finden oder sie benennen zu können, kannst du dir die Liste im Anhang zur Hilfe nehmen.

TEIL II: LIFE WHEEL

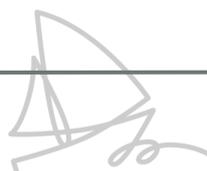
a. Trage jetzt deine 8 Werte in das Life Wheel ein.

b. Bewerte: Inwieweit sind deine Grundwerte Stand heute erfüllt? 0 – gar nicht erfüllt, 10 – zu 100% erfüllt.

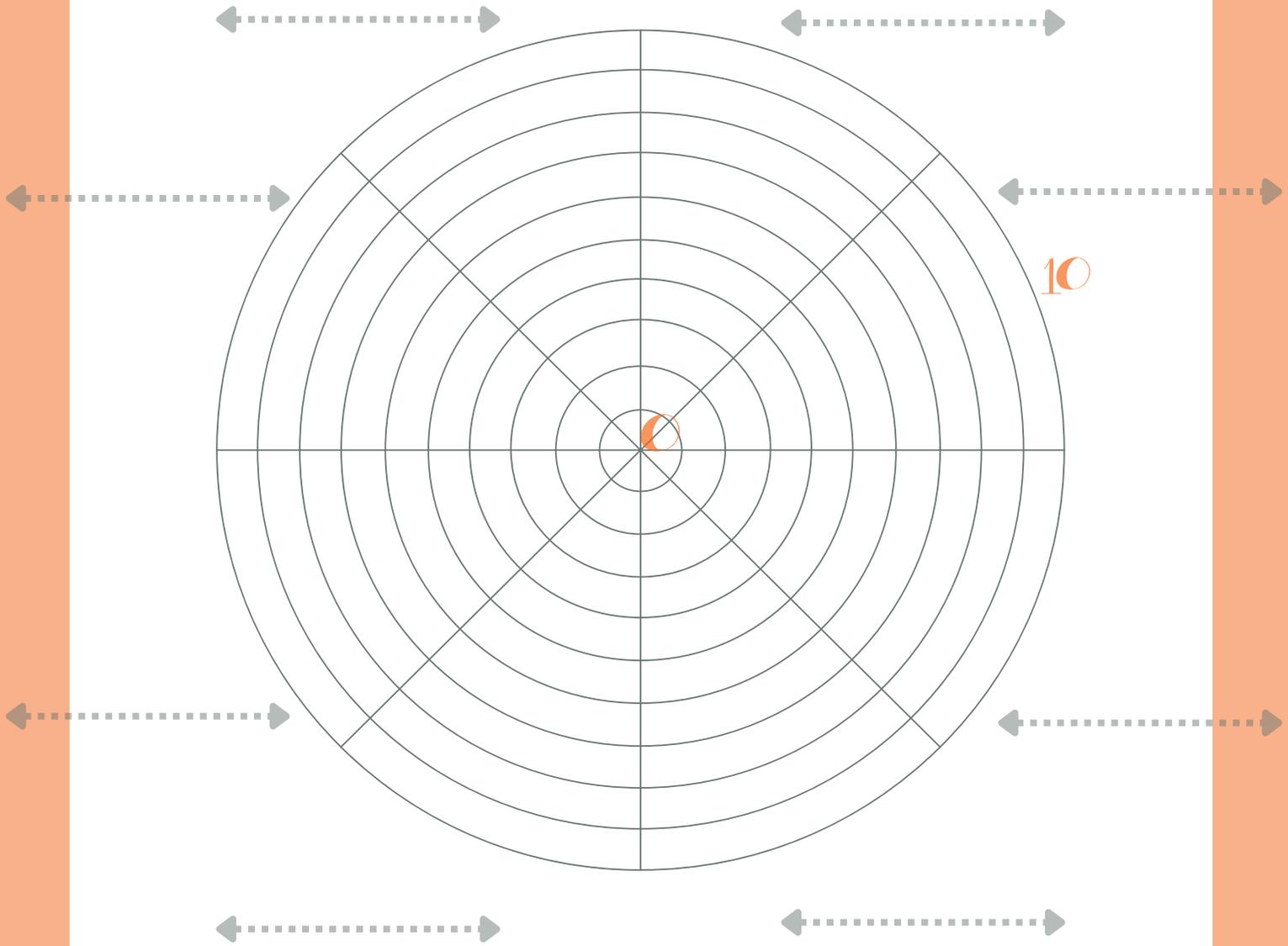
Beispiel:



c. Gehe nun jeden deiner Werte durch und beantworte dabei diese Frage: Was darf alles passieren, damit die Erfüllung dieses Wertes um mindestens ein Punkt nach oben steigt?



DAS LIFE WHEEL



TEIL III: DEINE ZIELE

Ziele formulieren:

Ziellos durchs Leben zu laufen ist wie Dartpfeile zu werfen, ohne eine Zielscheibe zu haben – du hast all die Ressourcen, Talente und Vorlieben und wirfst diese einfach planlos durch die Gegend. Mit der richtigen Zielscheibe kannst du deine Kräfte bündeln und sie zielsicher in die richtige Richtung steuern.

a. Was willst du erreichen? Trage alles, was dir einfällt in die Tabelle ein. Du darfst hier gern groß träumen und deiner Fantasie freien Lauf lassen.

b. Schreibe nun in 1-2 Sätzen die Gründe auf, wofür dieses Ziel für dich gut ist. Wenn dir nicht sofort ein Grund einfällt, lasse das Feld frei. Ziele ohne Gründe legst du erstmal zur Seite.

c. Schreibe nun auf, welche Werte deine Träume abdecken.

d. Wann willst du das Ziel erreicht haben? – 6 Monate – 1 Jahr, 5 Jahre, 10 Jahre - Was ist dein Lebensziel?

e. Was steht zwischen dir und deinen Zielen? Was hält dich ab? Wo sind die Hindernisse?



TEIL IV: DIE REISE

In dieser Übung werden wir dich nun gemeinsam, auf das **Erreichen deines Ziels** programmieren, um es für dich einfacher zu machen, ins Handeln zu kommen. Dabei geht es darum, dein Ziel zu visualisieren. Wir tun so, als ob du es bereits erreicht hättest. Unser Unbewusstes kann nämlich nicht unterscheiden, ob du dir etwas „nur“ gut vorstellst, oder ob es tatsächlich der Realität entspricht. Das bedeutet, dass wenn du dir etwas vorstellst und es in all den Farben vor dein inneres Auge führst, fängt dein unbewusstes Ich an, deine Vorstellung in die Realität umzuwandeln und steuert dich in die von dir gewünschte Richtung.

Suche dir jetzt aus deiner Tabelle das Ziel aus, welches dir besonders am Herzen liegt, finde einen ruhigen und bequemen Ort, wo du die nächsten 10-15 Minuten dich ungestört deinen Fantasien hingeben kannst und höre das Audio an.

Deine Reise
zum **Ziel**



ÜBER EKATERINA

Ich bin deine Coach Ekaterina - oder Katja, wie mich alle nennen. Ich habe den wahrscheinlich schönsten Job der Welt: Denn meine Aufgabe ist es, Menschen dabei zu unterstützen, glücklich zu werden.

Mit dem Plan einmal das Familienunternehmen zu übernehmen, zog ich los und studierte Internationales Management. Doch im Berufsleben angekommen, stellte ich schnell fest, dass dies nicht das Richtige für mich war. Ich lebte schlichtweg die Ziele meiner Familie und nicht meine eigenen! Eine Phase der Selbstfindung führte mich um die Welt und ins Coaching – meiner Passion.

Die Themen Psychologie, persönliche Entwicklung und der Sinn des Lebens beschäftigen mich fortwährend auf meinem Weg, sowohl privat als auch beruflich. In meinen Coachings schaffe ich hier die passende Brücke für die Transformation zu deinem wahren Selbst.



*Lerne mich
persönlich kennen*



DER ANHANG

Beispiele für Werte

Abenteuer, Achtsamkeit, Respekt, Aktivität, Akzeptanz, Anerkennung, Anstand, Sympathie, Aufgeschlossenheit, Erleuchtung, Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Ehre, Ausdauer, Ausgewogenheit, Authentizität, Autonomie, Barmherzigkeit, Begeisterung, Bescheidenheit, Genuss, Reflexion, Beständigkeit, Bestätigung, Beziehung, Demut, Beweglichkeit, Bewusstsein, Bildung, Dankbarkeit, Demokratie, Diskretion, Ehrlichkeit, Disziplin, Durchsetzungsvermögen, Engagement, Ehrgeiz, Selbstvertrauen, Abstinenz, Eigenverantwortung, Einzigartigkeit, Einfluss, Einfühlungsvermögen, Sensibilität, Entwicklung, Erfolg, Familie, Fairness, Phantasie, Sensibilität, Fleiß, Fortschritt, Freiheit, Großzügigkeit, Freude, Güte, Geduld, Freundschaft, Friedfertigkeit, Fürsorge, Gastfreundschaft, Sicherheit, Gelassenheit, Klarheit, Gemeinschaft, Geradlinigkeit, Gerechtigkeit, Intuition, Gesundheit, Gewaltlosigkeit, Gründlichkeit, Glaube, Gleichheit, Großzügigkeit, Harmonie, Fröhlichkeit, Heimat, Hilfsbereitschaft, Hingabe, Höflichkeit, Hoffnung, Humor, Identität, Identifikation, Individualität, Innovation, Interesse, Weisheit, Konsequenz, Konstruktivität, Kritikfähigkeit, Kooperation, Nähe,



Kommunikationsfähigkeit, Pflichtbewusstsein, Kompromissbereitschaft, Stärke, Kreativität, Vitalität, Leidenschaft, Leistung, Liebe, Logik, Loyalität, Hedonismus, Macht, Freiheit, Menschenrechte, Menschlichkeit, Mitgefühl, Mut, Nachdenklichkeit, Nachhaltigkeit, Nächstenliebe, Natürlichkeit, Neugier, Objektivität, Offenheit, Optimismus, Pragmatismus, Pro-Aktivität, Pünktlichkeit, Realismus, Gerechtigkeit, Reichtum, Religiosität, Respekt, Risikobereitschaft, Rücksichtnahme, Gelassenheit, Ruhm, Sauberkeit, Geschwindigkeit, Schönheit, Selbstachtung, Selbstbeherrschung, Sensibilität, Selbstdisziplin, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Solidarität, Fleiß, Sparsamkeit, Spaß, Spiritualität, Stabilität, Stärke, Status, Struktur, Teamgeist, Toleranz, Tradition, Loyalität, Überlegenheit, Unabhängigkeit, Unparteilichkeit, Unbestechlichkeit, Unterstützung, Verantwortung, Unternehmergeist, Engagement, Verbundenheit, Zuverlässigkeit, Vernunft, Diskretion, Vertrauen, Vision, Vitalität, Wandlungsfähigkeit, Wertschätzung, Wissen, Würde, Zärtlichkeit, Zugehörigkeit, Zufriedenheit, ...



DEINE PERSÖNLICHE VISION

Ekaterina Loskutnikova

Alle Rechte des vorliegenden Buchs &
der Audiodatei liegen
bei

© *Ekaterina Loskutnikova*

Redaktionelle & satztechnische Bearbeitung:
Nina Katharina Doll von Breezing Creations



