

Arbeitsblatt Wünsche und Bedürfnisse – die wirklich großen Wünsche

2. Teil

Jetzt kümmern wir uns um die richtig großen Wünsche und Bedürfnisse. Reihe hier deine großen Wünsche. Als die richtigen Kracher, deren Erfüllung dir im Moment unmöglich scheint.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Arbeitsblatt Wünsche und Bedürfnisse – die wirklich großen Wünsche

3. Teil

Im nächsten Schritt bist du jetzt dran. Wenn du etwas wirklich erreichen willst, bist du sicher bereit auch einen Menge Engagement und Hirnschmalz zu investieren.

Was ist dein wichtigster Wunsch? Genau, der steht auf der vorangegangenen Seite auf dem ersten Platz. Dieser Punkt ist dir jetzt gerade besonders wichtig.

Stell dir jetzt einige Fragen:

1. Brauchst du noch etwas, um diesen Wunsch/dieses Bedürfnis/dieses Projekt anzugehen?

(Hierher passen auch Punkte wie Finanzen, fehlende Ausbildungen, etc.)

Dieser Punkt ist extrem wichtig. Möglicherweise wird das ein eigener Punkt auf deiner langfristigen Liste. Wenn das so ist, dann hat er Priorität.

2. Was ist der erste Schritt, den du heute noch machen kannst, um diesem Wunsch ein kleines bisschen näher zu kommen?

-
3. Wer kann dich in dieser Sache unterstützen?

-
4. Gibt es Menschen in deinem Umfeld, die etwas Ähnliches schon erreicht haben?

-
5. Welche Kräfte, mit denen du bis jetzt gar nicht gerechnet hast, werden dir bei der Erfüllung dieses Wunsches zur Hilfe kommen?

-
6. Wenn dein Wunsch ein kleines schüchternes Kätzchen wäre, das sich hinter einem Kasten versteckt, - was würdest du im Umgang mit ihm beachten?
-

Deine zwei Wege auf dem Weg zum Ziel

Vom Start zum Ziel

Du hast jetzt dein wichtigstes Bedürfnis vor Augen und du hast auch schon die Impulsfragen beantwortet.

Stell dir jetzt die Frage: „Was ist der erste kleine Schritt, den du tun kannst, um deinem Ziel näher zu kommen?“

Und was ist dann der logische nächste Schritt?

Ich schlage vor, dass du deine Schritte so wählst, dass du sie gut in deinem Tagesablauf unterbringst und dass du täglich ein kleines Erfolgserlebnis hast. Vielleicht hast du ja an manchen Tagen 2 Schritte zu gehen.

Vom Ziel zurück

Manchmal ist es leichter vom Ziel rückwärts zu planen. Oftmals blockiert die Vorstellung den ersten Schritt zu tun schon bei der Planung. So kannst du dich überlisten.

Stell dir dein Ziel ganz genau vor. Jetzt überlege, was muss genau davor passieren?

Wenn du z. B. eine eigene Firma haben willst, könnte das so aussehen:

Eröffnung

Anmeldung des Gewerbes

Suche geeigneter Räume

Vorher musst du allerdings alle erforderlichen Qualifikationen erwerben

...

Du siehst das Prinzip. Irgendwann kommst du bei deinem derzeitigen Zustand an.

Und dann gehst du die Schritte, die du erarbeitet hast, einfach in umgekehrter Reihenfolge.

Jetzt hast du schon einige wertvolle Impulse, wie du deine Bedürfnisse stillen und deine Wünsche erfüllen kannst.

Du wirst erkennen, dass dich die Erfüllung jedes noch so kleinen Wunsches und die Erfüllung deiner Bedürfnisse jedes Mal ein Stück weit näher zu dir selbst bringt. Du lernst dich selbst wirklich kennen und wirst dich so auch dazu trainieren, zu erkennen, was du brauchst.



Ilse Lechner
Hauptstraße 67
2603 Felixdorf
+43(0)699 88 44 83 07

Indem du deine Bedürfnisse respektierst, achtest und sie auch erfüllst, wird deine Zufriedenheit wachsen und du wirst dem Ziel dein Leben ruhig und gelassen zu verbringen jeden Tag ein Stück näher kommen.