

Seite 4:

Beantworten Sie folgende Fragen:

Warum interessiert mich dieses Buch?

Welchen Nutzen, welche Vorteile soll es mir bringen?

Welchen Unterhaltungswert verspreche ich mir?

Wie viel Zeit kann ich in die Verarbeitung des Inhalts investieren?

Wie gründlich möchte ich es lesen?

- Ich will nur mal in ihm herumblättern
- Ich beabsichtige, es sorgfältig durchzulesen
- Ich werde mit einem Stift und Papier oder am PC praktisch damit arbeiten
- Ich möchte es so gut verinnerlichen, dass ich den Inhalt an andere weitergeben kann
- Mich interessiert speziell:

Schaffen Sie sofort die Voraussetzungen für eine erste eigene bewusste Flow-Erfahrung. Überwinden Sie Ihren »inneren Schweinehund«. Verzichten Sie auf alle Ausreden und fangen Sie sofort an. Sofort. Jetzt gleich. Nehmen Sie sich ein Blatt Papier in die Hand und gehen Sie schrittweise vor.

- **Erinnern Sie sich jetzt an ein persönliches Flow-Erlebnis (oder mehrere Erlebnisse) und beschreiben Sie Ihr Glücksgefühl bei dieser Begebenheit.**
- **Erinnern Sie sich jetzt, wie die Flow-Erfahrung/en zustande kam/en.**

- Wahl der nächsten persönlichen Herausforderung: Erfassen Sie zunächst sämtliche derzeitigen Möglichkeiten, persönlich eine eigene Flow-Erfahrung zu machen.

- Auswahl – Beantworten Sie jetzt die Frage:  
Welcher Herausforderung will ich mich als nächster stellen?

und dann:

- Was muss ich hinzulernen, welche Ressourcen fehlen mir noch?

- Halten Sie jetzt erst einmal nur Ihre Ideen fest. Erst nach dem Durcharbeiten des vierten Kapitels sollten Sie dann konkrete weitere Schritte unternehmen. Wir müssen uns nämlich zuvor noch mit der Frage der Auswahl von geeigneten Herausforderungen und mit der Notwendigkeit präziser und anschaulicher Formulierung von Herausforderungen beschäftigen.

Wenn Sie dann erst einmal so weit sind, sollten Sie sich auch ein paar aufmunternde extrinsische Motivationen überlegen. Anregungen dazu finden Sie im Anhang.

www.fokusflow.de

Seine eigenen Werte bewusst zu erkennen oder neu festzulegen ist ein besonders wichtiger Schritt zur Selbstmotivation. Wenn Sie diesen Prozess vollführt haben, haben Sie den entscheidenden Wendepunkt erreicht, sich mehr und mehr vor den Manipulationen der anderen und der Außenwelt tatsächlich schützen zu können und Ihr eigenes Leben zu leben.

Werteliste A (häufig von Menschen genannte Werte)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Liebe                  | <input type="radio"/> Frieden            |
| <input type="radio"/> Behaglichkeit          | <input type="radio"/> Mobilität          |
| <input type="radio"/> Heirat/Ehe             | <input type="radio"/> Ein Zuhause        |
| <input type="radio"/> Gesundheit             | <input type="radio"/> Ökologie           |
| <input type="radio"/> Anerkennung            | <input type="radio"/> Ehrlichkeit        |
| <input type="radio"/> Mobilität              | <input type="radio"/> Abhängigkeit       |
| <input type="radio"/> Alleinsein             | <input type="radio"/> Ruhe               |
| <input type="radio"/> Zugehörigkeit          | <input type="radio"/> Charisma           |
| <input type="radio"/> Sich um andere kümmern | <input type="radio"/> Miteinander teilen |
| <input type="radio"/> Kinder                 | <input type="radio"/> Popularität        |
| <input type="radio"/> Freiheit               | <input type="radio"/> Aussehen           |
| <input type="radio"/> Macht                  | <input type="radio"/> Sicherheit         |
| <input type="radio"/> Nähe                   | <input type="radio"/> Gelassenheit       |
| <input type="radio"/> Religion               | <input type="radio"/> Muße               |
| <input type="radio"/> Kritikfähigkeit        | <input type="radio"/> Weisheit           |

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Wissen         | <input type="radio"/> Anerkennung              |
| <input type="radio"/> Abenteuer      | <input type="radio"/> Klugheit                 |
| <input type="radio"/> Leidenschaft   | <input type="radio"/> Erfolg                   |
| <input type="radio"/> Erholung       | <input type="radio"/> Persönlichkeit           |
| <input type="radio"/> Flow           | <input type="radio"/> Reichtum                 |
| <input type="radio"/> Vertrauen      | <input type="radio"/> Spaß                     |
| <input type="radio"/> Solidarität    | <input type="radio"/> Freundschaft             |
| <input type="radio"/> Loyalität      | <input type="radio"/> Prestige                 |
| <input type="radio"/> Familie        | <input type="radio"/> Herausforderung          |
| <input type="radio"/> Ordnung        | <input type="radio"/> Nachhaltigkeit (ökolog.) |
| <input type="radio"/> Kreativität    | <input type="radio"/> Bequemlichkeit           |
| <input type="radio"/> Pünktlichkeit  | <input type="radio"/> Selbstaussdruck          |
| <input type="radio"/> Vergnügen      | <input type="radio"/> Sportlichkeit            |
| <input type="radio"/> Individualität | <input type="radio"/> Unabhängigkeit           |
| <input type="radio"/> Gerechtigkeit  | <input type="radio"/> Kompetenz                |
| <input type="radio"/> Einfluss       | <input type="radio"/> Glaube                   |
| <input type="radio"/> Religion       | <input type="radio"/> Spiritualität            |

Meine persönliche Ergänzung der Werteliste:

- 
- 
-

Meine derzeit zehn wichtigsten Werte:  
(noch nicht in einer Rangfolge geordnet)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

www.fokusflow.de

Seiten 98 – 99:

B 5: Werteliste für Materielles, Besitz, Vermögen

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sicherheit          | <input type="checkbox"/> Unabhängigkeit   |
| <input type="checkbox"/> Geld                | <input type="checkbox"/> Reichtum         |
| <input type="checkbox"/> Auto                | <input type="checkbox"/> Reisen           |
| <input type="checkbox"/> Haus                | <input type="checkbox"/> Ferienhaus       |
| <input type="checkbox"/> Schiff              | <input type="checkbox"/> Luxus            |
| <input type="checkbox"/> Schmuck             | <input type="checkbox"/> Kunstgegenstände |
| <input type="checkbox"/> Kleidung            | <input type="checkbox"/> Pferd(e)         |
| <input type="checkbox"/> Stiftung            | <input type="checkbox"/> Gold             |
| <input type="checkbox"/> Edelsteine          | <input type="checkbox"/> Vernetzung       |
| <input type="checkbox"/> Hobbys              | <input type="checkbox"/> Versicherung     |
| <input type="checkbox"/> Aktien              | <input type="checkbox"/> Fonds            |
| <input type="checkbox"/> Rentenpapiere       | <input type="checkbox"/> Immobilien       |
| <input type="checkbox"/> Spekulative Anlagen | <input type="checkbox"/> Gold             |
| <input type="checkbox"/> _____               | <input type="checkbox"/> _____            |
| <input type="checkbox"/> _____               | <input type="checkbox"/> _____            |
| <input type="checkbox"/> _____               | <input type="checkbox"/> _____            |



Meine derzeit sechs wichtigsten Werte im Bereich B 5: Werteliste für Materielles, Besitz, Vermögen sind:

<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____

Die Rangfolge dieser Werte ist zur Zeit:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Datum

Fortsetzung: Übertragung in ein Integritätsrad mit sechs Sektoren (siehe Schritte 6 – 9 in Abschnitt A, S. 73 ff.), dann weiter in Fokus 4: Das Zielszenario, S. 105 ff.



Seiten 100 – 101:

**B 6: Werteliste für Wertschätzung durch andere, Prestige, Anerkennung, gesellschaftliche Rolle**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Anerkennung   | <input type="radio"/> Prestige          |
| <input type="radio"/> Lob   | <input type="radio"/> Popularität       |
| <input type="radio"/> Titel   | <input type="radio"/> Auto(s)           |
| <input type="radio"/> Sponsor sein  | <input type="radio"/> Kleidung          |
| <input type="radio"/> Respekt   | <input type="radio"/> Designer-Möbel    |
| <input type="radio"/> In sein   | <input type="radio"/> Beziehungen haben |
| <input type="radio"/> Beliebt sein  | <input type="radio"/> Mäzen sein        |
| <input type="radio"/> Designer-Garderobe  |   |
| <input type="radio"/> Politisch aktiv sein                                      |   |
| <input type="radio"/> Eine spezielle Uhr tragen                                 |   |
| <input type="radio"/> Wichtige Menschen kennen                                  |   |
| <input type="radio"/> In der Presse/im Fernsehen erwähnt werden                 |   |
| <input type="radio"/> In der Gesellschaft ein Beitrag leisten                   |   |
| <input type="radio"/> Zur Gesellschaft gehören                                  |   |
| <input type="radio"/> Ideelle Vorhaben fördern                                  |   |
| <input type="radio"/> In einem Verein aktiv sein                                |   |
| <input type="radio"/> Einen attraktiven Partner/eine attraktive Partnerin haben |   |
| <input type="radio"/> -----   |   |

-----

-----

-----

Meine derzeit sechs wichtigsten Werte im Bereich B 6: Werteliste für Wertschätzung durch andere, Prestige, Anerkennung, gesellschaftliche Rolle sind:

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

Die Rangfolge dieser Werte ist zur Zeit:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Datum

Fortsetzung: Übertragung in ein Integritätsrad mit sechs Sektoren (siehe Schritte 6 – 9 in Abschnitt A, S. 73 ff.), dann weiter in Fokus 4: Das Zielszenario, S. 105 ff

Übersicht über künftig stärker erfüllte Werte:

1. Werteübersicht A: »sämtliche Lebensbereiche«

Hier können Sie – maximal – drei Werte eintragen, (s. Schritte 7 und 8, S. 77 ff.)

1.

2.

3.

Bei den jeweiligen besonderen Lebensbereichen jeweils nur einen Wert eintragen:

B 1: Persönliches Wachstum, Persönlichkeitsentwicklung

B 2: Beruf, Karriere, Unternehmen

B 3: Persönliche Beziehungen, Freundschaft, Liebe, Partnerschaft, Familie, Zuhause

B 4: Körper, Gesundheit, Sport, Spiel, Freizeit, Urlaub, Regeneration

B 5: Materielles, Besitz, Vermögen

B 6: Wertschätzung durch andere, Prestige, Anerkennung, gesellschaftliche Rolle



Liste meiner Stärken

B. Fähigkeiten, Fertigkeiten, Erfahrungen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

www.fokusflow.de

Meine derzeit sechs ausgeprägtesten Stärken sind:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

www.fokusflow.de



Die sechs Lebensbereiche sind:

1. Persönliches Wachstum  
(Persönlichkeitsentwicklung)
2. Beruf, Karriere, Unternehmen
3. Persönliche Beziehungen, Freundschaft, Liebe, Partnerschaft,  
Familie, Zuhause
4. Körper, Gesundheit, Sport, Spiel, Freizeit, Urlaub, Erholung
5. Materielles, Besitz, Vermögen
6. Wertschätzung durch andere, Prestige, Anerkennung,  
gesellschaftliche Rolle

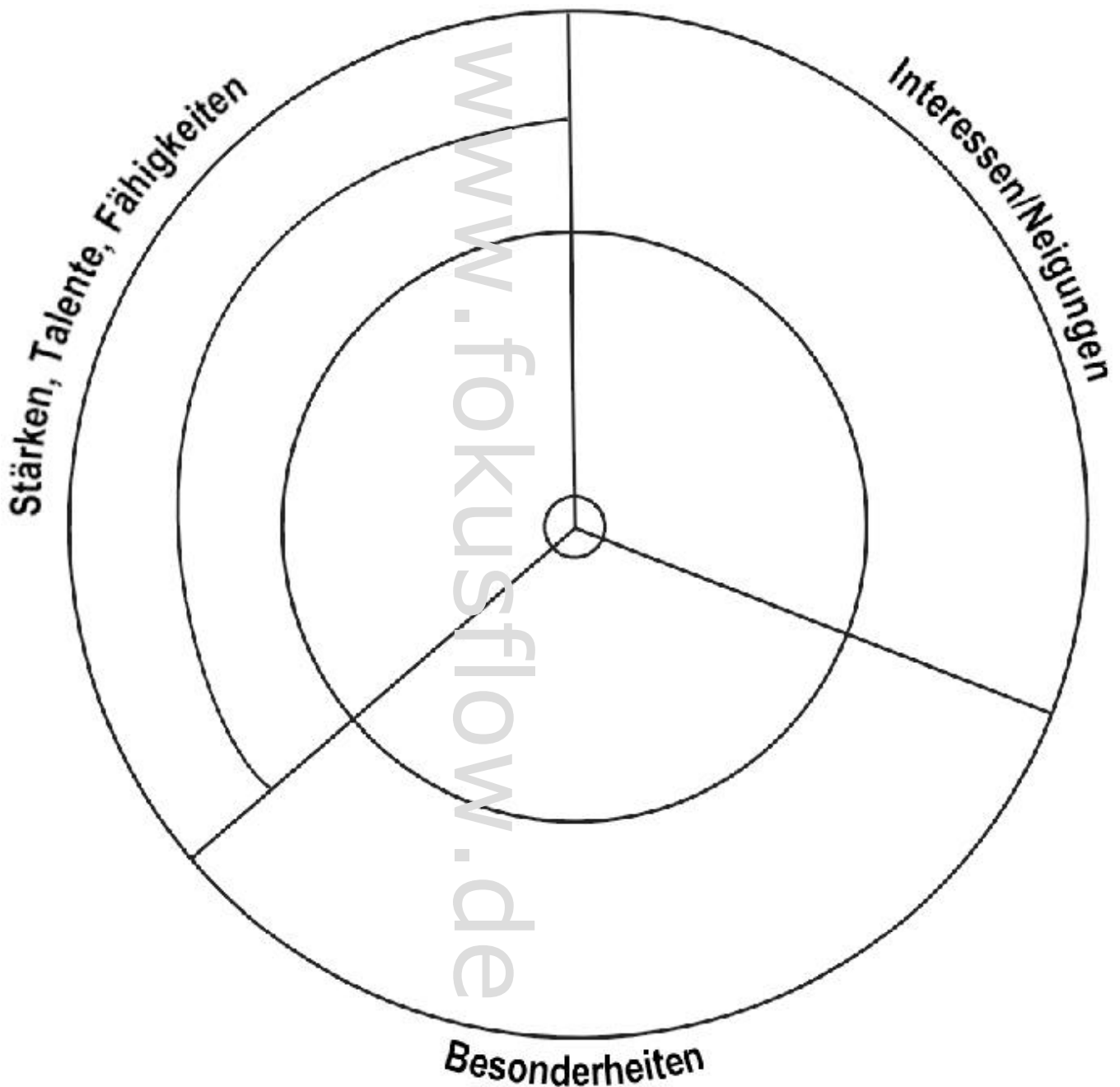
Das erste Ziel liegt im Bereich

Das zweite Ziel liegt im Bereich

Das dritte Ziel liegt im Bereich

Seite 153

((Abbildung 21: Integritätsrad Geben, siehe separates Dokument  
Abbildung 21))



Bedeutungsgehalt der für mich wichtigsten Werte:

(1. Wert:) \_\_\_\_\_ bedeutet für mich, dass

---

---

---

(2. Wert:) \_\_\_\_\_ bedeutet für mich, dass

---

---

---

(3. Wert:) \_\_\_\_\_ bedeutet für mich, dass

---

---

---

Die Beschreibung der Bedeutung eines Wertes, der zur Zeit noch gar nicht oder nicht ausreichend erfüllt ist oder dessen stabile ständige Erfüllung uns am Herzen liegt, ist nichts anderes als die Beschreibung eines Wunsches, den wir haben.

Seite 127

Folgen der Verwirklichung des Zielszenarios für:

Name, Vorname

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Möglicher oder notwendiger Umgang meinerseits mit diesen Konsequenzen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

B 1: Werteliste für persönliches Wachstum (Persönlichkeitsentwicklung)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> Selbstvertrauen             | <input type="radio"/> Gelassenheit                         |
| <input type="radio"/> Anerkennung                 | <input type="radio"/> Sinn                                 |
| <input type="radio"/> Macht                       | <input type="radio"/> Sicherheit                           |
| <input type="radio"/> Einfluss                    | <input type="radio"/> Freiheit                             |
| <input type="radio"/> Ehrlichkeit                 | <input type="radio"/> Achtsamkeit                          |
| <input type="radio"/> Von anderen akzeptiert sein | <input type="radio"/> Andere so akzeptieren, wie sie sind  |
| <input type="radio"/> Integrität                  | <input type="radio"/> Konfliktfähigkeit                    |
| <input type="radio"/> Abenteuer                   | <input type="radio"/> Kraft                                |
| <input type="radio"/> Kreativität                 | <input type="radio"/> Erfolg                               |
| <input type="radio"/> Persönlichkeit              | <input type="radio"/> Selbstachtung                        |
| <input type="radio"/> Flow                        | <input type="radio"/> Alleinsein können                    |
| <input type="radio"/> Leben in der Gegenwart      | <input type="radio"/> Starkes Selbstwertgefühl             |
| <input type="radio"/> Sich selbst vertrauen       | <input type="radio"/> Herausforderungen suchen/akzeptieren |
| <input type="radio"/> Anderen vertrauen           | <input type="radio"/> Flexibilität                         |
| <input type="radio"/> Wissen                      | <input type="radio"/> Klugheit/Weisheit                    |
| <input type="radio"/> Spaß                        | <input type="radio"/> Verantwortung                        |
| <input type="radio"/> Innere Fülle                | <input type="radio"/> Selbsterkenntnis                     |
| <input type="radio"/> Begeisterung                | <input type="radio"/> Individualität                       |

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Anderen helfen                      | <input type="checkbox"/> Intuition                     |
| <input type="checkbox"/> Selbstverwirklichung                | <input type="checkbox"/> Entscheidungsfreiheit         |
| <input type="checkbox"/> Ordnung                             | <input type="checkbox"/> Handlungsfreiheit             |
| <input type="checkbox"/> Realitätsnähe                       | <input type="checkbox"/> Unabhängigkeit                |
| <input type="checkbox"/> Gerechtigkeit                       | <input type="checkbox"/> Harmonie                      |
| <input type="checkbox"/> Kommunikation                       | <input type="checkbox"/> Freundschaft                  |
| <input type="checkbox"/> Kontakt mit Menschen                | <input type="checkbox"/> Andere überzeugen können      |
| <input type="checkbox"/> Das Gefühl, involviert zu sein      | <input type="checkbox"/> Risiken eingehen können       |
| <input type="checkbox"/> Charisma ausstrahlen                | <input type="checkbox"/> Fremde Sprache(n) beherrschen |
| <input type="checkbox"/> Das Leben im Griff haben            | <input type="checkbox"/> Zivilcourage besitzen         |
| <input type="checkbox"/> Die eigene Mission kennen und leben | <input type="checkbox"/> Innere Ruhe, innerer Frieden  |
| <input type="checkbox"/> Solidarität                         | <input type="checkbox"/> (Selbst-)Disziplin            |
| <input type="checkbox"/> Glaube                              | <input type="checkbox"/> Anpassungsfähigkeit           |
| <input type="checkbox"/> Pünktlichkeit                       | <input type="checkbox"/> Humor                         |
| <input type="checkbox"/> Idealismus                          | <input type="checkbox"/> Altruismus                    |
| <input type="checkbox"/> Kompetenz                           | <input type="checkbox"/> Kritikfähigkeit               |
| <input type="checkbox"/> Religion                            | <input type="checkbox"/> Spiritualität                 |
| <input type="checkbox"/> _____                               | <input type="checkbox"/> _____                         |

<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____

Meine derzeit sechs wichtigsten Werte im Bereich B 1: Persönliches Wachstum (Persönlichkeitsentwicklung) sind:

<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____

Die Rangfolge dieser Werte ist zur Zeit:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Datum

Fortsetzung: Übertragung in ein Integritätsrad mit sechs Sektoren (siehe Schritte 6 – 9 in Abschnitt A, S. 73 ff.), dann weiter in Fokus 4: Das Zielszenario, S. 105 ff.

(1. Wert:)

bedeutet für mich, dass

(2. Wert:)

bedeutet für mich, dass

(3. Wert:)

bedeutet für mich, dass

(4. Wert:)

bedeutet für mich, dass

(5. Wert:)

bedeutet für mich, dass

(6. Wert:)

bedeutet für mich, dass



Welche Momente des Erfolges, der Überwindung alter Grenzen, Erfahrungen des Gelingens sind in Ihnen als Erinnerung gespeichert?

Was sind Ihre Stärken, Ihre besonderen Fähigkeiten, bei welchen Tätigkeiten, in welchen Situationen fühlen Sie sich wohl, mit sich und der Welt im Reinen?

Wo und wann entwickeln Sie besondere Ausdauer, haben Sie andere mit Ihrer Begeisterung anstecken können?

Wofür wurden Sie gelobt, für was gab es besondere Anerkennung?

Was haben Sie gelernt?

Welche Prüfungen haben Sie schon bestanden?  
(Und hier können Sie gerne auch Ihren »Freischwimmer« oder Ihr »Seepferdchen« und Ihren Führerschein eintragen – erinnern Sie sich noch, wie aufregend es damals war? Wie sehr Sie sich angestrengt haben?)

Was haben Sie schon geleistet?

Was schätzen andere an Ihnen?

Was wurde Ihnen geschenkt?

Gibt es den ein oder anderen Augenblick, auf den Sie stolz sein können?  
Sind Sie in einer gefährlichen Situation mutig gewesen? Haben Sie  
Zivilcourage bewiesen?

Ist mal ein Wunder geschehen, haben Sie ein (vielleicht sogar unverdientes) Glück genossen?

Welche Glücksmomente hat es in Ihrem Leben gegeben?

Gibt es besondere Stärken, Talente, angeborene oder früh erworbene Fähigkeiten, auf die Sie ohne Anstrengungen zurückgreifen können, die Ihnen in bestimmten Bereichen des Lebens eine beruhigende Sicherheit vermitteln?

Meine ausgeprägtesten Interessen und Neigungen sind (Eintragung anschließend in das Integritätsrad »Geben«, s. S. 153):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

www.fokusflow.de

Meine Besonderheiten sind (Eintragung anschließend in das Integritätsrad »Geben«, s. S. 153):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

www.fokusflow.de

Mittel- oder Endwerte?

Machen Sie gleich die Probe aufs Exempel, nehmen Sie an, »Geld« sei ein wichtiger Wert:

Was gibt mir Geld? Welche emotionalen Endwerte kann ich mittels Geld erreichen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ein weiteres Beispiel: »Familie«

Welche Endwerte könnten durch eine Familie für mich Erfüllung finden?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ein weiterer eigener Mittelwert ist:

---

Was kann ich durch ihn erreichen?

---

---

---

---

---

---

www.fokusflow.de



Seite 73

Rangfolge ermitteln

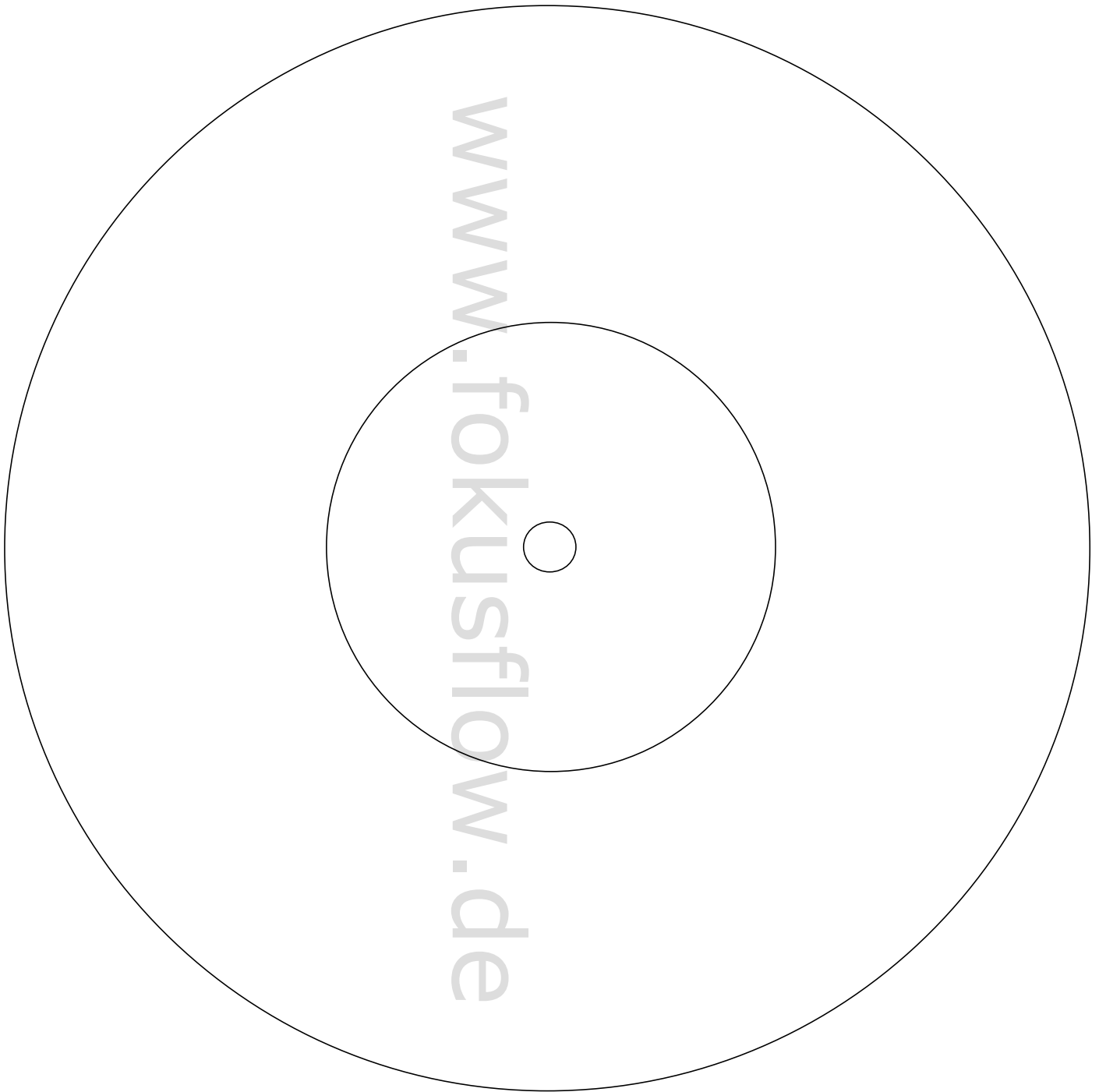
Meine derzeit zehn wichtigsten Werte sind:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Datum:

Seite 74

Siehe Abbildung 11 (Das Integritätsrad Haben)













B 2: Werteliste für: Beruf, Karriere, Unternehmen

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Anerkennung                                       | <input type="radio"/> Gute Bezahlung          |
| <input type="radio"/> Macht   | <input type="radio"/> Sicherheit              |
| <input type="radio"/> Faszination                                       | <input type="radio"/> Freiheit                |
| <input type="radio"/> Beförderung                                       | <input type="radio"/> Aufstiegschancen        |
| <input type="radio"/> Interessante Aufgaben                             | <input type="radio"/> Gute Arbeitsbedingungen |
| <input type="radio"/> Lernen können                                     | <input type="radio"/> Partnerschaft           |
| <input type="radio"/> Abenteuer   | <input type="radio"/> Teamarbeit              |
| <input type="radio"/> Wettbewerb  | <input type="radio"/> Erfolg                  |
| <input type="radio"/> Ökologische Orientierung                          | <input type="radio"/> Einflussreiche Stellung |
| <input type="radio"/> Loyalität   | <input type="radio"/> Flow                    |
| <input type="radio"/> Unabhängigkeit                                    | <input type="radio"/> Spaß                    |
| <input type="radio"/> Harmonie tragen                                   | <input type="radio"/> Verantwortung           |
| <input type="radio"/> Anderen helfen                                    | <input type="radio"/> Eigenständigkeit        |
| <input type="radio"/> Kreativität                                       | <input type="radio"/> Herausforderung         |
| <input type="radio"/> Selbstverwirklichung                              | <input type="radio"/> Entscheidungsfreiheit   |
| <input type="radio"/> Einem bekannten/angesehenen Unternehmen angehören |   |
| <input type="radio"/> Bequemlichkeit                                    | <input type="radio"/> Gerechtigkeit           |



- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Kompetenz                                | <input type="radio"/> Ordnung             |
| <input type="radio"/> Handlungsfreiheit                        | <input type="radio"/> Begeisterung        |
| <input type="radio"/> Kontakt mit Menschen                     | <input type="radio"/> Menschen überzeugen |
| <input type="radio"/> Risiko                                   | <input type="radio"/> Zeitsouveränität    |
| <input type="radio"/> Qualität                                 | <input type="radio"/> Experte sein        |
| <input type="radio"/> Hohes Tempo                              | <input type="radio"/> Präzision           |
| <input type="radio"/> Routine                                  | <input type="radio"/> Gemeinschaft        |
| <input type="radio"/> Abwechslung                              | <input type="radio"/> Führungstätigkeit   |
| <input type="radio"/> Termindruck                              | <input type="radio"/> Freundschaften      |
| <input type="radio"/> Entscheidungen treffen können            |   |
| <input type="radio"/> Körperliche Herausforderung              |   |
| <input type="radio"/> Arbeit im Bereich der Kunst              |   |
| <input type="radio"/> Arbeit im Bereich der Kultur             |   |
| <input type="radio"/> Das Gefühl, involviert zu sein           |   |
| <input type="radio"/> Unterstützung bei persönlichen Problemen |   |
| <input type="radio"/> Status/gesellschaftliches Ansehen        |   |
| <input type="radio"/> Arbeit von gesellschaftlicher Bedeutung  |   |
| <input type="radio"/> Kein Druck, keine zu hohen Anforderungen |   |
| <input type="radio"/> -----                                    |   |
| <input type="radio"/> -----                                    |   |

-----

Meine derzeit sechs wichtigsten Werte im Bereich B 2: Beruf, Karriere, Unternehmen sind:

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

Die Rangfolge dieser Werte ist zur Zeit:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Datum

Fortsetzung: Übertragung in ein Integritätsrad mit sechs Sektoren (siehe Schritte 6 – 9 in Abschnitt A, S. 73 ff.), dann weiter in Fokus 4: Das Zielszenario, S. 105 ff.

B 3: Werteliste für persönliche Beziehungen, Freundschaft, Liebe, Partnerschaft, Familie, Zuhause

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Zuneigung        | <input type="radio"/> Familie                |
| <input type="radio"/> Liebe            | <input type="radio"/> Macht                  |
| <input type="radio"/> Heirat/Ehe       | <input type="radio"/> Muße                   |
| <input type="radio"/> Abhängigkeit     | <input type="radio"/> Zuhause                |
| <input type="radio"/> Kinder           | <input type="radio"/> Ruhe                   |
| <input type="radio"/> Sicherheit       | <input type="radio"/> Ehrlichkeit            |
| <input type="radio"/> Zugehörigkeit    | <input type="radio"/> Teilen                 |
| <input type="radio"/> Spaß             | <input type="radio"/> Erfolg                 |
| <input type="radio"/> Freunde          | <input type="radio"/> Nähe                   |
| <input type="radio"/> Liebesabenteuer  | <input type="radio"/> Persönliche Integrität |
| <input type="radio"/> Intimität        | <input type="radio"/> Materieller Reichtum   |
| <input type="radio"/> Sexualität       | <input type="radio"/> Spiritualität          |
| <input type="radio"/> Lernen           | <input type="radio"/> Zuverlässigkeit        |
| <input type="radio"/> Leidenschaft     | <input type="radio"/> Zugehörigkeitsgefühl   |
| <input type="radio"/> Tantra           | <input type="radio"/> Unterstützen, helfen   |
| <input type="radio"/> Geborgenheit     | <input type="radio"/> Schutz vor Einsamkeit  |
| <input type="radio"/> Partnerschaft    | <input type="radio"/> Platonische Beziehung  |
| <input type="radio"/> Flirten          | <input type="radio"/> Unverbindlichkeit      |
| <input type="radio"/> Offene Beziehung | <input type="radio"/> Exklusive Beziehung    |

- Gebraucht werden
- Massiert werden
- Auseinandersetzung
- Sich um andere kümmern
- Verbundenheit zu den Eltern
- Beziehung zum Kind/zu den Kindern
- Wichtige Freundschaften
- Erfolg beim anderen Geschlecht
- Erfolg beim gleichen Geschlecht
- Sich für eine gemeinsame Sache
- eine Idee
- ein Projekt engagieren
- Akzeptiert werden, so, wie man ist
- Bewundert, verehrt, angebetet werden
- 
- 
- 
-

Meine derzeit sechs wichtigsten Werte im Bereich B 3: Werteliste für persönliche Beziehungen, Freundschaft, Liebe, Partnerschaft, Familie, Zuhause sind:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Die Rangfolge dieser Werte ist zur Zeit:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Datum

Fortsetzung: Übertragung in ein Integritätsrad mit sechs Sektoren (siehe Schritte 6 – 9 in Abschnitt A, S. 73 ff.), dann weiter in Fokus 4: Das Zielszenario, S. 105 ff.

((Fortsetzung: Übungen\_und\_FormulareTeil2.doc))

Seiten 95 – 97:

B 4: Werteliste für Körper, Gesundheit, Sport, Freizeit, Urlaub, Regeneration und Spiel

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Gesundheit      | <input type="radio"/> Vergnügen         |
| <input type="radio"/> Freizeit        | <input type="radio"/> Muße              |
| <input type="radio"/> Ruhe            | <input type="radio"/> Erholung          |
| <input type="radio"/> Aussehen        | <input type="radio"/> Physische Fitness |
| <input type="radio"/> Muskeln         | <input type="radio"/> Ausdauer          |
| <input type="radio"/> Beweglichkeit   | <input type="radio"/> Entspannung       |
| <input type="radio"/> Kunst schaffen  | <input type="radio"/> Lesen             |
| <input type="radio"/> Kunst genießen  | <input type="radio"/> Musik hören       |
| <input type="radio"/> Handwerk        | <input type="radio"/> Auto              |
| <input type="radio"/> Schreiben       | <input type="radio"/> Musik machen      |
| <input type="radio"/> Sozialkontakte  | <input type="radio"/> Spielen           |
| <input type="radio"/> Massage         | <input type="radio"/> Reisen            |
| <input type="radio"/> Kino            | <input type="radio"/> Theater           |
| <input type="radio"/> Oper            | <input type="radio"/> Musical           |
| <input type="radio"/> Lesungen        | <input type="radio"/> Vernissagen       |
| <input type="radio"/> Spazieren gehen | <input type="radio"/> Bodybuilding      |
| <input type="radio"/> Bergsteigen     | <input type="radio"/> Joggen            |
| <input type="radio"/> Walking         | <input type="radio"/> Schwimmen         |

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tennis         | <input type="checkbox"/> Golf         |
| <input type="checkbox"/> Reiten         | <input type="checkbox"/> Flugsport    |
| <input type="checkbox"/> Fechten        | <input type="checkbox"/> Angeln       |
| <input type="checkbox"/> Segeln         | <input type="checkbox"/> Tauchen      |
| <input type="checkbox"/> Kampfsport     | <input type="checkbox"/> Tanzen       |
| <input type="checkbox"/> Sauna          | <input type="checkbox"/> Qi Gong      |
| <input type="checkbox"/> Tai Chi        | <input type="checkbox"/> Aikido       |
| <input type="checkbox"/> Badminton      | <input type="checkbox"/> Basteln      |
| <input type="checkbox"/> Handarbeit     | <input type="checkbox"/> Gartenarbeit |
| <input type="checkbox"/> Malen          | <input type="checkbox"/> Bildhauern   |
| <input type="checkbox"/> Seidenmalerei  | <input type="checkbox"/> Fotografie   |
| <input type="checkbox"/> Kochen         | <input type="checkbox"/> Filmen       |
| <input type="checkbox"/> Computerspiele | <input type="checkbox"/> Kegeln       |
| <input type="checkbox"/> Nichtstun      | <input type="checkbox"/> Singen       |
| <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> _____        |
| <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> _____        |
| <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> _____        |

Meine derzeit sechs wichtigsten Werte im Bereich B 4: Werteliste für Körper, Gesundheit, Sport, Freizeit, Urlaub, Regeneration und Spiel sind:

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Die Rangfolge dieser Werte ist zur Zeit:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Datum

Fortsetzung: Übertragung in ein Integritätsrad mit sechs Sektoren (siehe Schritte 6 – 9 in Abschnitt A, S. 73 ff.), dann weiter in Fokus 4: Das Zielszenario, S. 105 ff.

www.fokusflow.de



Seite 166-167

Zielszenario Teil 2:

Wenn es im ersten Teil (s. S. 131) heißt:

«Ich freue mich darüber, dass ich ... «

(es folgt das Zielszenario – eine anschauliche und positiv formulierte, mit einem Datum versehene Beschreibung des Erstrebten, in der Gegenwartsform [mit einem Tätigkeitswort, das Freude und Begeisterung ausdrückt], die das Ziel quantifizierbar und qualifizierbar definiert, so dass der Moment des Erreichen des Zieles eines Tages exakt erkennbar ist)

so heißt es im zweiten Teil des Zielszenarios:

»Dies erreiche ich dadurch, dass ich meine Stärken

( \_\_\_\_\_ )

(es folgt eine Beschreibung Ihrer besonderen Stärken, also Ihrer Talente, Fähigkeiten und Fertigkeiten – und jetzt brauchen Sie sich nicht mehr nur auf die sechs ausgeprägtesten Stärken zu beschränken, sondern können alle Stärken, die Sie im jeweiligen Lebensbereich einsetzen können und wollen, eintragen. Stärken, die vorhanden sind, die Sie aber aus bestimmten Gründen gar nicht mehr so gerne einsetzen wollen, lassen Sie folgerichtig an dieser Stelle weg)

zusammen mit meinem Interesse an

( \_\_\_\_\_ )

(hier entscheiden Sie sich nunmehr, welche(s) Interesse(n) Sie in dem jeweiligen Lebensbereich tatsächlich aktivieren wollen; Sie entscheiden jetzt z. B., ob Sie ein bisher vielleicht nur privat verfolgtes Interesse auch beruflich einsetzen wollen oder ob Sie diese Energiequelle weiter ausschließlich Ihrem Privatleben vorbehalten, ob Sie ein bisher vielleicht nur im Beruf verfolgtes Interesse nun auch auf Ihre sportlichen Aktivitäten ausdehnen usw.)

und

( \_\_\_\_\_ )

(es folgt eine Beschreibung Ihrer Besonderheiten, soweit Sie sie im jeweiligen Lebensbereich einsetzen wollen oder können)

einsetze, um

( \_\_\_\_\_ )

(es folgen Aufgabe(n)/Problem(e)/Engpass/Engpässe, deren Lösung Sie sich vorstellen können)

bei \_\_\_\_\_ zu lösen.«

(es folgt eine Beschreibung, wo oder bei wem Sie ein Problem, einen Engpass feststellen konnten – Ihre persönliche Zielgruppe, Ihr Zielbereich, das können also im beruflichen Bereich Probleme im Unternehmen, in der eigenen Abteilung, bei Marktteilnehmern, Kunden usw., im Falle Ihrer Gesundheit der Bereich »fehlende Ausdauer« oder »Bewegungsfaulheit« etc. sein.)

Checkliste:

Der Entscheidungsprozess:

a) Die Lösungsideen müssen das Ziel tatsächlich erreichen können. Nicht geeignete Lösungsideen entfallen (aber erst hier – nicht schon in dem Moment, wo sie auftauchen!!).

b) Die Mittel, die benötigt werden, müssen persönlich vorhanden oder unter realistischen Gesichtspunkten und in absehbarer Zeit beschaffbar sein.

Gegebenenfalls sind – wenn bei allen Lösungsideen in gleicher Weise die Mittel fehlen – die Schritte 1 – 5 des kreativen Prozesses zu wiederholen.

c) Die Lösung muss nicht nur sachlich, sondern auch zeitlich die Zielerreichung sicherstellen. Lösungsideen, die nicht im Rahmen der Zielerreichung liegen, entfallen.

d) Feststellen, mit welcher Sicherheit die verbleibenden Lösungsideen das angestrebte Ziel erreichen. Die Lösungsidee, die die größte Sicherheit der Zielerreichung bietet, ist die Lösung.

e) Die Mittel sollen das Ziel so vollständig wie möglich erreichen. Die Lösungsidee, die den höchsten Zielerreichungsgrad bietet, ist die beste Lösung des Problems.

Häufig ergibt sich die beste Lösung aus der Kombination mehrerer Bestandteile verschiedener Ideen.

### Liste der Talente, Begabungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten

1. Dinge zu Ende bringen
2. Für ein gutes Gruppenklima sorgen
3. Engpässe erkennen
4. Probleme analysieren
5. Heilen
6. Konstruieren
7. Probleme definieren
8. Organisieren
9. Wissen vermitteln
10. Menschen/Gruppen begeistern
11. Übersetzen
12. Menschen fördern
13. Andere verstehen
14. Beraten
15. Beaufsichtigen
16. Regeln aufstellen
17. Dinge zusammenfügen
18. Dokumentieren
19. Diagnostizieren
20. Zusammenhänge erkennen
21. Künstlerisch gestalten
22. Spontan auf neue Entwicklungen eingehen
23. Menschen verbinden
24. Ideen/Sachen verkaufen
25. Auf Zwischenmenschliches achten
26. Konzepte entwickeln
27. Koordinieren
28. Überprüfen
29. Daten eingeben
30. Abschätzen
31. Anleiten
32. Arrangieren
33. Bauen
34. Berechnungen anstellen
35. Berichten
36. Entscheidungen treffen
37. Erfinden
38. Fahren

39. Experimentieren
40. Gehorchen
41. Identifizieren
42. Improvisieren
43. Korrigieren
44. Lesen
45. Pflegen
46. Präsentieren
47. Reden
48. Reisen
49. Sammeln
50. Schlichten
51. Schreiben
52. Singen
53. Spielen
54. Unterhalten
55. Untersuchen
56. Verhandeln
57. Zeichnen
58. Zusammenarbeiten
59. Zusammenstellen
60. Zuversichtlich sein
61. Interessiert sein
62. Handwerklich geschickt sein
63. Geschick mit Pflanzen haben
64. Ausführen
65. Sammeln
66. Vergleichen
67. Führen
68. Sich selbst begeistern
69. Beeinflussen
70. Dinge zusammensetzen
71. Physisch stark sein
72. Reaktionsschnelligkeit
73. Fakten herausfinden
74. Alternativen erkennen
75. Intuitiv die Situation erspüren
76. Ideen weiterentwickeln
77. Geld verwalten
78. Dinge entwerfen
79. Initiative zeigen
80. Herausfinden, wie Dinge funktionieren
81. Durchhalten



Wer ist involviert?	Folgen: (+) Vorteile (-) Nachteile



Checkliste: Zielszenario

Phase 1: »Was will ich HABEN?«

1. Aspekt: Verschaffen Sie sich Klarheit über den Zweck, den Sie mit der Erreichung des Zieles verfolgen
2. Aspekt: Fixieren Sie Ihr Ziel schriftlich
3. Aspekt: Formulieren Sie mit Ich-Bezug
4. Aspekt: Benutzen Sie ein Tätigkeitswort, das Ihre Begeisterung ausdrückt
5. Aspekt: Formulieren Sie das Ziel in der Gegenwartsform
6. Aspekt: Formulieren Sie positiv (Keine Verneinungen benutzen!)
7. Aspekt: Machen Sie den Moment der Realisierung des Zieles erkennbar
8. Aspekt: Legen Sie einen (möglichst) genauen Zeitpunkt der Zielerreichung fest
9. Aspekt: Realistisch bleiben
10. Aspekt: Achten Sie auf Klarheit und auf die Folgen
11. Aspekt: Vertrauen und Loslassen und:  
Veränderungen sind jederzeit möglich

Phase 2: »Was will/kann/soll ich GEBEN?« (s. S. 132 ff.)

Phase 3: Das vollständige Zielszenario (HABEN und GEBEN) (s. S. 166 f.)

A: Mein Profil (Spontanauswertung)

Stärken (Talente, Fähigkeiten, Fertigkeiten):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Interessen und Neigungen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Besonderheiten:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Ideen für einen möglichen Einsatz dieses Profils:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_



www.fokusflow.de