

DEINE STRUKTUR

TALENTE-TYP



TO DO

- Welcher Organisations-Typ bin ich, in welcher Talente-Welt bin ich am meisten zu Hause ? Igor, Hanni, Otmar oder Dr. Annaliese?
- Welche Gedanken gehen mir zu diesem Ergebnis durch den Kopf in Bezug auf meine bisherigen Alltagserlebnisse oder Bemühungen, mich und meine Aufgaben zu organisieren?
- Wie ist mein Alltag gepolt? Sehr systematisch? Eher agil, dynamisch? Gibt es einen Unterschied zwischen beruflichem und privaten Alltag?
- Was leite ich aus dem Vergleich meiner Talentwelt mit meinem Alltag ab?

Schneide dir die Aufgaben aus und klebe sie in dein Notizbuch.
So hast du genug Platz alle Fragen zu beantworten und dir Gedanken über deinen Organisations-Typ und deine Talente-Welt zu machen. To-Dos die du erledigt hast kannst du zufrieden abhaken.



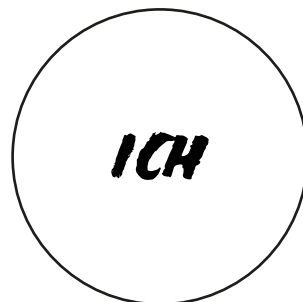
ADLERFLUG STRESSLANDKARTE



Schreibe deinen Namen in den Kreis. Drum herum notierst du alle Bereiche, Personen, Themen, Aktivitäten und Aufgaben, die in deinem Leben eine Rolle spielen. Dicht an deinen Namen schreibst du, wer oder was dir wichtig ist. Je weiter du zum Blattrand kommst, desto weniger berühren dich diese Personen oder Dinge. Bewerte anschließend mit 0 (kein Stressfaktor) bis 5 Punkten (hoher Stressfaktor), sowie einem Minuszeichen - (ich investiere Kraft) und einem Plus + (ich erhalte Kraft). Die unterschiedlichen „Maßeinheiten“ bringen uns noch besser zum Nachdenken über uns und unsere Aufgaben, unsere Mitmenschen und Herausforderungen.

TIPP

Vergleiche dazu auch „Organisieren Sie noch oder leben Sie schon? Zeitmanagement für Kreative Chaoten“, S. 56



10 TIPPS FÜR DEINE PERFEKTE TO-DO-SAMMLUNG

- 1 Schaffe dir als reisende To-Do-Sammlung ein Utensil an, das dir Spaß macht.
- 2 Probiere aus - und verabschiede dich von Unpassendem.
- 3 Schließe Kompromisse.
- 4 Gönn dir wertvolle Utensilien.
- 5 Sorge für viel Platz.
- 6 Gebe eine leichte Struktur - wenn du magst .
- 7 Achte auf Flexibilität.
- 8 Gönn dir die Abwechslung - vor allem, wenn du einen hohen Iqor-Anteil hast!
- 9 Treibe es bunt.
- 10 Bild sticht Text.



WAS IST MIR WIRKLICH WICHTIG?



TO DO

- Welche Tätigkeiten machen für mich Sinn?
- Bei welchen Aufgaben blühe ich auf?
- Was sind die „Leitsterne“ in meinem Beruf und in meinem privaten Leben, meine Werte?
- Welche „Leitsterne“ leite ich aus meinen Talenten ab? (vgl. Video 2)
- Was treibt mich im tiefsten Inneren an? Welche Motive treiben mich an?
In welchem „Ozean“ möchte ich unterwegs sein?
- Mit welchen kleinen, konkreten Aktivitäten kann ich das, was mich antreibt, mit Leben füllen?



Schneide dir auch hier wieder die Aufgaben aus und klebe sie in dein Notizbuch. So kannst du in Ruhe und mit Platz die Reflexionsfragen beantworten.

DAS ZETTELGLAS



Du hast in der vorherigen Übung konkrete Ideen gesammelt, wie du deine *Motive* ausleben kannst. Formuliere diese Ideen bitte als konkretes TUN. Und schreibe jetzt jede Idee auf einen kleinen (bunten) Zettel. Werfe diese Zettel in eine Schüssel oder ein Glas und stelle diese an einen Platz, an dem du regelmäßig vorbei kommst.

Ziehe einmal täglich in den kommenden Wochen einen Zettel – und tue dann, was darauf steht.

Achte zudem in den kommenden Stunden und Tagen genau auf dich, und tue ab sofort BEWUSST immer wieder etwas, was deinen *Motiven* entspricht. Das hast du vielleicht alles bislang unbewusst ja eh gemacht – aber jetzt tust du es bewusst.

Wenn dein Motiv „Abwechslung“ ist, dann gehe jeden Tag einen anderen Weg zur Arbeit oder in die Kantine. Wenn dein Motiv „Selbstentscheidung“ ist, dann lasse nicht die anderen entscheiden, was es heute Abend zum Essen gibt, sondern setze DEINEN Essenswunsch um.

Wenn dein Wert „Freiraum“ ist, dann nimm dir am Wochenende nichts vor. Oder richte dir zuhause ein eigenes Zimmer oder eine eigene Ecke ein, die nur dir gehört.

Das mögen alles Kleinigkeiten sein – aber diese ebnen den Weg, dann auch in wichtigeren Situationen so zu handeln, wie wir „eigentlich“ wollen. Und alleine diese „Kleinigkeiten“ sorgen bereits dafür, dass wir zufriedener werden. Weil wir etwas getan haben, was UNS wichtig ist.

Probiere es aus!
Viel Spaß dabei.



VERTRAG MIT MIR SELBST

HIERMIT BESTÄTIGE ICH,

DEIN NAME

DASS ICH AB SOFORT JEDEN TAG ETWAS TUE,
WAS MIR GUT TUT.

ORT, DATUM

UNTERSCHRIFT

