

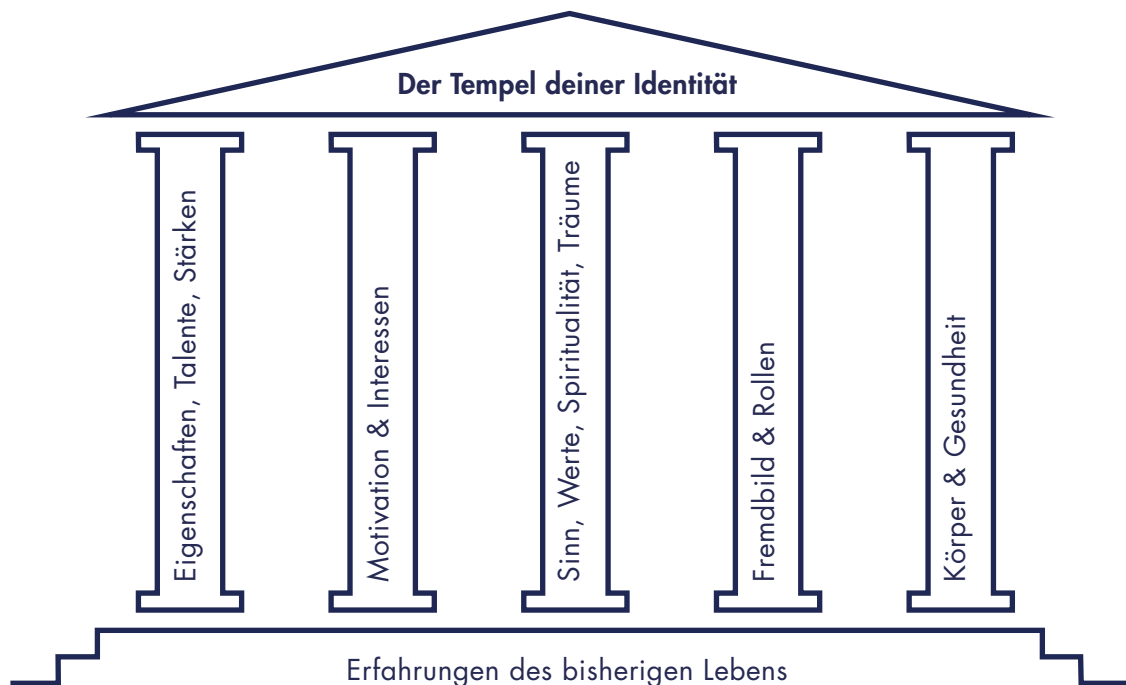
WIE FINDE ICH HERAUS, WER ICH WIRKLICH BIN?

ÜBUNGEN ZU VIDEO 1

WER BIN ICH WIRKLICH? TEIL 1: STÄRKEN & SCHWÄCHEN ANALYSIEREN UND EINSETZEN



STEP 1: ÜBUNG „SÄULEN DER PERSÖNLICHKEIT“



Mit diesem Worksheet wirst du die unterschiedlichen Säulen des Tempels deiner Identität unter die Lupe nehmen. Was glaubst du, in welchem Bereich du am meisten über dich weißt? Gibt es eine Säule, die du besonders unter die Lupe nehmen möchtest, um herauszufinden, wer du wirklich bist? Könntest du zu jeder Säule spontan etwas über dich berichten? Trage deine Gedanken gern direkt in dieses Notizfeld. Solltest du mehr Platz benötigen, nutze dein Notizheft.



Tipp: Der Prozess, sich selbst besser kennenzulernen, setzt eine Menge in Bewegung. Nimm dir deshalb ausreichend Zeit, kehre am besten immer mal wieder zu deinem Worksheet zurück, damit sich deine Gedanken zwischen den Sessions setzen können.



Wichtig: Dein Selbstwert steht in direktem Zusammenhang mit deinem Blick auf deine Identität. Lege deshalb beim Ausfüllen der Übungen unbedingt eine positive, stärkenfokussierte und liebevolle Sprache an den Tag, vermeide Relativierungen und Vergleiche und versuche jedes „aber“ durch ein „und“ zu ersetzen. Wenn dir Gedanken kommen wie „Das kann ich nicht.“ oder „Darin bin ich nicht gut.“, dann ergänze sie um ein „bis jetzt“ oder „noch nicht“.



STEP 2: ÜBUNG LEBENSLINIE

Deine Ist-Situation ist die Konsequenz deiner bisherigen Erfahrungen und Entscheidungen. Lerne mit der Lebenslinie kennen, wie du mit besonderen Situationen oder Ereignissen – egal ob negativ oder positiv – in deinem Leben umgegangen bist. Verlass dich darauf, dass dir dein Unbewusstes die entscheidenden Stationen nennt. Wie alt warst du? Um welche Lebensphase handelt es sich und welche Gefühle hattest du hauptsächlich in dieser Zeit? Und nun reflektiere: Welche Entscheidungen hast du in dieser Situation gefällt und vor allem wie? Was hast du unternommen und warum? Welche persönlichen Stärken kannst du daraus ableiten? Deine Gedanken dazu kannst du direkt in die vorgezeichnete Tabelle tragen, oder aber du zeichnest dir deine eigene in dein Notizbuch.

| Alter Ereignis/Situation | Vorherrschende Gefühle | Entscheidung/Handlung | Stärke |
|----------------------------|------------------------|-----------------------|--------|
| ● | | | |
| ● | | | |
| ● | | | |
| ● | | | |
| ● | | | |
| ● | | | |
| ↓ | | | |

| Alter Ereignis/Situation | Vorherrschende Gefühle | Entscheidung/Handlung | Stärke |
|----------------------------|------------------------|-----------------------|--------|
| ● | | | |
| ● | | | |
| ▼ | | | |

Lies dir nun deinen Umgang mit den wichtigen Ereignissen in deinem Leben durch. Was fällt dir auf? Welche der identifizierten Stärken kannst du besonders gut gebrauchen, wenn du an Herausforderungen denkst, die in naher Zukunft auf dich warten?

ÜBUNGEN ZU VIDEO 2

WER BIN ICH WIRKLICH? TEIL 2: EIGENSCHAFTEN, TALENTE UND STÄRKEN



STEP 1: ÜBUNG EIGENSCHAFTEN

Beginne dieses Kapitel mit einem Brainstorming. Welche Eigenschaften zeichnen dich im Besonderen aus? Worauf bist du stolz? Was magst du gerne an dir? Mit welchen Adjektiven könnte man dich besonders gut beschreiben? Gibt es vielleicht auch Züge deiner Persönlichkeit, die du eher negativ bewertest, im richtigen Kontext aber sogar Stärken sein könnten? Denk hier zum Beispiel an Eigenschaften wie „dominant“ oder „wettbewerbsorientiert“. Listen sie hier direkt alle auf und komme ruhig immer mal wieder zu dieser Liste zurück, um sie zu ergänzen.



STEP 2: ÜBUNG „GO-TO-GEFÜHLE“

Jedes Temperament hat bestimmte Emotionen, die es häufiger empfindet als andere. Das sind innere Zustände, zu denen es oft zurückkehrt. Schau dir das Gefühlsrad (innerer Kreis) genau an und kreise jene Gefühle ein, die dir besonders bekannt vorkommen. Lies dir im Anschluss die dazugehörigen Gedanken (äußerer Kreis) durch und ergänze sie durch deine eigenen Einfälle.



Das sind meine drei häufigsten Emotionen

Ich denke dann häufig....

In diesen Situationen sind die Gefühle besonders stark ausgeprägt.....

Um meine positiven Emotionen zu verstärken/ häufiger zu fühlen, nehme ich mir vor, folgendes zu tun:

Um die negativen Gefühle nicht so häufig zu empfinden oder sie aufzulösen, wenn sie auftauchen, kann ich folgende Strategie entwickeln:

**STEP 3: ÜBUNG GEWOHNHEITEN**

Automatisierte Handlungsmuster verraten dir viel über deine Persönlichkeit. Suche dir ein / zwei Beispiele folgender Themen aus und schreibe auf, wie du normalerweise agierst. Lies dir im zweiten Schritt durch, was du geschrieben hast und beschreibe die handelnde Person aus einer Außenperspektive: Wer ist dieser Mensch?

| Ereignis | Typisches Handlungsmuster | Charakterisierung (wer ist dieser Mensch?) |
|--------------------------|---------------------------|--|
| Reisen | | |
| Haushalt | | |
| Wichtige Termine/ Arbeit | | |
| Krankheit | | |
| Prüfungen | | |
| Geburtstagsparty | | |
| Sport | | |
| Kindererziehung | | |
| Dating | | |



STEP 4: ÜBUNG BEBRILLIANT

Mit BeBrilliant haben wir eine Persönlichkeitsanalyse bzw. Typologie entwickelt. Sie bündelt deine Eigenschaften zu einem „Typ“ und liefert ausführliche und tiefgehende Erkenntnisse über deinen Charakter. In einem 30-seitigen Dossier erhältst du Auskunft über deine Persönlichkeitsmerkmale, Stressquellen, Kommunikations- und Entscheidungsverhalten, über berufliche Aspekte wie Arbeitsstil, Teamarbeit und Führungsstil bis hin zu Flirttipps, Entwicklungspotenzialen und vieles mehr. Damit das nicht nur Theorie bleibt, gibt es ein angeleitetes Selbst-Coaching. Je nach Typ erhältst du auf deine Persönlichkeit zugeschnittene Tipps und Aufgaben, die zur Reflexion aufrufen oder konkrete Übungen und Handlungsvorschläge für deinen Alltag enthalten. Als besonderes Goodie bietet dir BeBrilliant obendrein die Möglichkeit, Feedback von Freunden, Kollegen und Verwandten einzuholen – 100% anonym! So hast du eine tolle Möglichkeit herauszufinden, wer du wirklich bist und wie du auf andere wirkst. Und so geht's:

1. Gehe auf www.be-brilliant.de
2. Beantworte alle Fragen (dauert etwa 20 Minuten)
3. Registriere dich kostenfrei per E-Mail, um dein Ergebnis zu sehen
4. Gehe auf den Warenkorb, wähle ein Produkt deiner Wahl aus und gib den Code #FFF@BB ein. Als FEMALE FUTURE FORCE Mitglied erhältst du alle Inhalte kostenfrei!



STEP 5: TALENTE UND SCHATTENTALENTE

Jeder Mensch verfügt über bestimmte Talente – dauerhafte, einzigartige und nur begrenzt erlernbare Gedanken- und Verhaltensmuster, die unterschiedlich ausgeprägt sind. Hieraus lassen sich – in Kombination mit Fähigkeiten und dem entsprechenden Wissen – Stärken entwickeln, die im Beruf und im Privaten zielführend eingesetzt werden können. Mit folgendem Buch erhältst du einen tollen Einblick in die unterschiedlichen Talent-Muster. Außerdem gibt es die Möglichkeit, einen Online Test durchzuführen, um deine persönlichen Top 5 Talente kennenzulernen.

Tom Rath – Entwickle deine Stärken (Redline Verlag)

www.gallupstrengthscenter.com/home/de-de



STEP 6: ÜBUNG STÄRKEN

Manche Talente hast du schon richtig genutzt und kannst mit Stolz sagen, dass du dir entsprechendes Wissen und Fähigkeiten angeeignet hast. Sich das bewusst zu machen, ist eine wichtige Übung, um deine Selbstwirksamkeit, also das Vertrauen darin, dass du deine Umwelt gestalten kannst, zu steigern. Nutze in dieser Übung deine Spontaneität und Intuition und finde Antworten auf oder Vervollständigungen für folgende Sätze, um deinen Stärken einen Namen zu geben.

Über dieses Lob habe ich mich neulich gefreut...

Von ehemaligen Arbeitgebern, Kollegen, Mitarbeitern, Kunden habe ich vor allem für folgende Fähigkeiten und Stärken Lob erhalten...

Mit diesen Fragen und Anliegen kommen Freunde häufig zu mir...

Das tun sie, weil...

Diese Fähigkeiten/ Stärken boosten meinen Selbstwert...

Diese Kenntnisse/ Fertigkeiten habe ich mir im Laufe meines Lebens angeeignet...

Wenn ich mich selber einstellen würde, dann vor allem wegen folgender Fähigkeiten...

Ich kann mit Stolz sagen, folgendes besonders gut zu können...

ÜBUNGEN ZU VIDEO 3

WER BIN ICH WIRKLICH? TEIL 3: MOTIVATION, INTERESSEN, FREMDBILD UND ROLLEN

Motiviert bist du immer dann, wenn du die innere Frage: „Habe ich Lust zu handeln?“ mit einem freudvollen „Ja!“ beantworten kannst. Dann bist du in deinen Motivatoren angesprochen.



STEP 1: ÜBUNG MOTIVATION

Schau zurück auf die Übung „Gewohnheiten“ und analysiere jede Situation genau. Frag dich dafür, was dir besondere Freude bereitet und scheinbar mühelos von der Hand geht, was dich mit Energie versorgt statt sie dir zu rauben.

1. Situation....

2. Situation....

3. Situation....

Was ist es im Besonderen, was dich zum Handeln antreibt? Was muss gegeben sein, damit du richtig Lust verspürst, einer Aufgabe nachzugehen? Hier eine kleine Auswahl an Motivatoren, um dir eine Idee zu geben. Wenn du dich angesprochen fühlst, ist das ein starker Hinweis darauf, dass das Motiv dir zu Höchstleistung verhilft und dich schwierige Situationen besser durchstehen lässt. Kreuze sie an!

- Einfluss/ Macht:** Suche nach Verantwortung, Kontrolle und Herausforderungen; liebt es, für seine Überzeugungen einzustehen, Ehrgeiz und Leistungswille
- Ideal und Sinn:** Etwas Gutes tun, zum Allgemeinwohl beitragen, soziale Gerechtigkeit und Fairness fördern;
- Unabhängigkeit:** Streben nach Freiheit; pflegt Autonomie; liebt das Gefühl von „sein eigener Herr sein“
- Companionship:** Harmonie, Teamgeist und gemeinsames Commitment macht Lust darauf, Energie für eine Aufgabe aufzubringen

- Wettbewerb:** Der Wunsch zu gewinnen, sich zu verteidigen oder zu rächen; sich zu messen, zieht Höchstleistung nach sich
- Wissbegier:** Die Lust am Lernen steht im Vordergrund; das Bedürfnis nach Lesen, Reflektieren, Denken und Schreiben ist hoch ausgeprägt; das Gegenteil von Routineaufgaben spornt an
- Alleine arbeiten:** Die Aussicht auf ungestörtes Arbeiten und die Möglichkeit von Rückzug lösen Glücksgefühle aus.
- Job:** Andere sollen hinter einem stehen und die Person positiv bestärken und unterstützen; strebt nach höherem Selbstwert durch Anerkennung; Kritik ist gefürchtet, vermeiden Situationen, in denen sie schlecht bewertet werden können.
- Zuschauer:** Hohe Sensibilität fürs Umfeld, Zuschauer oder Erwartungen dritter verbessern die eigene Leistungsfähigkeit
- Bedeutsamkeit:** Streben nach Status und Prestige – sei es sozial, professionell oder monetär; Stolz etwas vorzeigen zu können oder zu einer bedeutsamen Gruppe zu gehören.
- Vorbilder:** Sich an einem Mentor zu orientieren steigert das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit
- Herausforderung:** Es sind vor allem schwere Aufgaben und neues Terrain, die einen besonderen Reiz und Leistungswillen auslösen; Widrigkeiten sind Ansporn
- Erfahrung:** Es wird Energie daraus gezogen, eine vergleichbare Aufgabe schon einmal gemeistert zu haben
- Sachfeedback:** sichere Orientierung an Zahlen, Daten und Fakten; Aufgabe muss Rückmeldung über den Fortschritt geben, messbares Zeit- und Selbstmanagement beflügelt
- Ordnung:** Listen zu erstellen, Pläne zu machen und zu organisieren beflügelt ungemein.
- Bewegung:** Wunsch nach aktivem Lebensstil, immer „in action“ bzw. körperlich aktiv zu sein.
- Ausgeglichenheit:** Angstfreies, Berechenbares und Stabiles wird Stress-Situationen vorgezogen; Routine wirkt beruhigend und motivierend.
- Tugendhaftes Verhalten:** Loyalität gegenüber Moralkodex und dessen Prinzipien, Streben nach ehrenhaftem Charakter
- Beziehungen:** Besonders motivierend wirken sich Kontakt, Nähe, Begegnung und Verbindung aus, der Fokus liegt auf Bindung zu anderen Menschen



Tipp: Der Prozess, sich selbst besser kennenzulernen, setzt eine Menge in Bewegung. Nimm dir deshalb ausreichend Zeit, kehre am besten immer mal wieder zu deinem Worksheet zurück, damit sich deine Gedanken zwischen den Sessions setzen können.



STEP 2: ÜBUNG PEAK PERFORMANCE

Erinnere dich an eine Leistung oder Tätigkeit, bei der du „at your best“ warst, bei der du dich so richtig wohlgeföhlt hast und im Anschluss mächtig stolz warst. Das muss nicht kürzlich gewesen sein, kann auch schon ein paar Jahre zurückliegen. Beschreibe zunächst die Situation und dich in der Situation und überlege anschließend, was dich so besonders leistungswillig gemacht bzw. motiviert hat.

Das ist meine Peakperformance:

Die Situation hatte folgende Merkmale/ Rahmenbedingungen...

Besonders motiviert war ich, weil...



STEP 3: ÜBUNG INTERESSEN

Auch deine Interessen sagen eine Menge über dich als Person auf. Nimm dir also ein wenig Zeit, um über deine Vorlieben – seien es Themen oder Tätigkeiten – und Hobbies nachzudenken.

Das sind meine liebsten Freizeitbeschäftigungen.... ich gehe ihnen so gerne nach, weil...

Bücher, Zeitungen und Zeitschriften lese ich am liebsten zu folgenden Themen

Wenn ich durchs TV Programm oder Netflix zappe, bleibe ich meist bei folgenden Sendungen hängen....
und das verrät über meine Interessen, dass...

Diesen Tätigkeiten bin ich als Kind besonders gerne nachgegangen....

Folgende Hobbies habe ich aufgegeben..... Warum eigentlich?

Davon würde ich heute gerne in meinen Alltag integrieren.

Schon immer habe ich davon geträumt oder mir vorgenommen, folgendes Hobby mal auszuprobieren bzw.
mich folgendem Thema mehr zu widmen.

Mein Umfeld empfiehlt mir, mal auszuprobieren, weil.....



STEP 4: ÜBUNG ROLLEN

Jeder Mensch macht dem Umfeld gemäß seiner Persönlichkeit eine Art Angebot, so nach dem Motto: „Das bin ich und dafür stehe ich!“. So ist es nicht verwunderlich, dass du in unterschiedlichen Umgebungen vielleicht immer wieder ähnliche Rollen einnimmst. Aber welche? Mit folgenden Fragen erhältst du Hinweise.

Was mir wesentlich häufiger auffällt als anderen, ist...

In meinem Freundeskreis habe ich den „Stempel“, zu sein.

Mein Umfeld fragt mich besonders bei folgenden Themen um Rat...

Wenn es darum geht zu helfen, dann übernehme ich meist die Aufgabe,...

Würden meine Freunde sich in meiner Abwesenheit unterhalten, würden sie über mich sagen, dass...

Am liebsten hätte ich, dass sie mich als wahrnehmen.



STEP 5: ÜBUNG FREMDBILD

Wenn du noch einen Schritt weitergehen willst, bringst du vielleicht den Mut auf, dir strukturiertes Feedback von anderen einzuholen, sie also direkt um eine Rückmeldung zu deiner Person zu bitten. Hier sind drei Möglichkeiten, wie du das tun kannst und im Anschluss kannst du dir hier die wichtigsten Punkte notieren.

1. Das Feedback folgender Personen ist mir wichtig

A.

B.

C.

D.

es ist mir wichtig, weil....

Nachdem du relevante Feedbackgeber identifiziert hast, kannst du die Feedback-Funktion von www.be-brilliant.de mit dem Code #FFF@BB kostenfrei nutzen. Du erhältst dein Fremdbild erst, wenn mindestens 4 Leute den Bogen ausgefüllt haben, so haben deine Feedback-Geber eine Teil-Anonymität, die es ihnen vielleicht leichter macht, die Fragen zu beantworten.

2. Oder du bittest diese Leute, dir anonym einen Brief zu schreiben, in dem sie dich beschreiben oder dir Antworten auf Fragen geben, die du ihnen vorher hast zukommen lassen. Das können sie dann entweder einzeln tun, oder sich über den Inhalt untereinander abstimmen.

3. Eine weitere Möglichkeit ist, einen Abend zu organisieren, an dem du im Mittelpunkt stehst. Lade deine relevanten Feedbackgeber und (ganz wichtig) einen Moderator für den Abend ein. Du überlegst dir, welche Aspekte deiner Person du gerne von anderen beschrieben haben möchtest oder für welche Bereiche du Unterstützung benötigst und bereitest entsprechende Fragen vor. Der Moderator wird durch den Abend führen, um die entsprechenden Antworten aus den Teilnehmern heraus zu kitzeln. Das kann sogar in die Richtung eines Coachings gehen. Schließlich kennen deine Feedbackgeber dich sehr gut!

ÜBUNGEN ZU VIDEO 4

WER BIN ICH WIRKLICH? TEIL 4: GLAUBENSsätze, WERTE, VISION



STEP 1: ÜBUNG GLAUBENSsätze

Innere, unbewusste Überzeugungen lenken Dein Denken, Fühlen, Entscheiden und Handeln. Häufig begleiten sie die eigenen Gedanken schon seit der Kindheit und haben sich als Annahmen fest im Bewusstsein verankert. Ihnen auf die Spur zu kommen, lohnt sich, denn immerhin haben sie einen großen Einfluss darauf, wie du die Welt siehst. Und vielleicht möchtest du ein paar von denen ja gar nicht mehr in deiner Identität verankert wissen?!?

Hier ein paar Beispiele für gängige positive sowie negative Glaubenssätze

- Nur die Harten kommen in den Garten.
- Ich kann, wenn ich will.
- Freiheit ist grenzenlos.
- Alle haben dieselben Chancen.
- Erfolg macht sexy.
- Reich sein bedeutet frei sein
- Geld stinkt nicht.
- Kleider machen Leute.
- Wer schön sein will, muss leiden.
- Von Nichts kommt Nichts
- Geld verdirbt den Charakter.
- Schuster bleib bei deinen Leisten.
- Wer hoch hinaus will, kann tief fallen.
- Man muss nur wollen, dann schafft man es auch.
- Go big or go home.
- Wer rastet, der rostet.
- Das Leben ist kein Ponyhof!
- Das Glück ist mit dem Tüchtigen.
- Das Leben ist ein Konkurrenzkampf.
- Fake it till you make it.
- Der frühe Vogel fängt den Wurm.
- Man muss nur jemanden kennen, der jemanden kennt.
- Yes, we can!
- Alles ist für etwas gut.
- Mühe zahlt sich aus.
- Das Geld liegt auf der Straße, ich muss es mir nur holen
- Karriere bedeutet Verzicht.
- Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
- Alle Menschen sind gut.
- Alles ist möglich.
- Ich bin, was ich arbeite.
- Wissen ist Macht.
- Geld verdirbt den Charakter.
- Hochmut kommt vor dem Fall.
- Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.
- Ohne Fleiß kein Preis.
- Indianer kennen keinen Schmerz.
- Erst kommt die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Wer feiern kann, kann auch arbeiten.



Um auf deine ganz eigenen Glaubenssätze zu kommen, kannst du folgende Satzanfänge vervollständigen.

Es ist wichtig, dass...

Jeder sollte...

Ich kann nicht...

Ich bin zu...

Arbeit...

Immer wenn... , dann...

Ich glaube, dass...

Geld...

Schon immer...

Ich darf nie...

Wenn ich könnte, würde ich...

Das Leben ist...

Ich muss immer...

Wenn ich keine Angst hätte, würde ich...

Wenn Geld keine Rolle spielen würde, würde ich...



STEP 2: ÜBUNG WERTE

Kreise in den folgenden Listen von positiven und negativen Werten jeweils fünf Wörter ein, die deinen Entscheidungen derzeit wie Leuchttürme eine Richtung anzeigen. Nach welchen fünf positiven Werten lebst du oder würdest du gerne leben? Welche sind dir besonders wichtig, welche erstrebenswert?

A) Für die Erreichung welcher positiven 5 Werte bringst du in deinem Leben besonders viel Energie auf?

| | | | |
|------------------|---------------|--------------|------------------------|
| Abwechslung | Beziehungen | Intensität | Sicherheit |
| Achtsamkeit | Demut | Klarheit | Spaß |
| Altruismus | Disziplin | Kompetenz | Spiritualität |
| Anerkennung | Ehrlichkeit | Konstanz | Tradition |
| Ansehen | Familie | Kraft | tugendhaftes Verhalten |
| Ästhetik | Gemeinschaft | Kreativität | Unabhängigkeit |
| Attraktivität | Gerechtigkeit | Leistung | Vollendung |
| Ausgeglichenheit | Gesundheit | Liebe | Weisheit |
| Autorität | Harmonie | Ordnung | Wissen |
| Begeisterung | Heiterkeit | Originalität | Wohlstand |



B) Das Gleiche machst du nun für die negativen Werte. Klar, die sind alle nicht erstrebenswert. Aber um welche 5 zu vermeiden, bringst du besonders viel Energie auf? Welche Gefühle möchtest du um jeden Preis vermeiden?

| | | | |
|----------------|-----------------|--------------|---------------|
| Abhängigkeit | Frust | Langeweile | Trauer |
| Ablehnung | Geiz | Lethargie | Überforderung |
| Angst | Gier | Macht | Unsicherheit |
| Askese | Härte | Misstrauen | Unterdrückung |
| Bequemlichkeit | Hass | Neid | Unwissenheit |
| Depression | Hilflosigkeit | Ohnmacht | Verbissenheit |
| Dummheit | Inkompetenz | Passivität | Verbitterung |
| Einsamkeit | Kälte | Peinlichkeit | Versagen |
| Enttäuschung | Kampf | Scham | Wut |
| Faulheit | Kontrollverlust | Schuld | Zorn |
| Feigheit | Krankheit | Schwäche | |



C) Nun stellst du beide – die positiven und die negativen Werte gegenüber.

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

D) Welche Gedanken kommen dir spontan zu deiner Person und deiner derzeitigen Lebenssituation, wenn du auf deine Werte schaust? Inwiefern zeichnen dich diese derzeitig priorisierten Werte aus? Stimmen deine Werte mit deiner Arbeitssituation überein?



STEP 3: ÜBUNG VISION

Tief in dir gibt es die Sehnsucht nach deinem Zukunfts-Ich und du kennst es besser, als du denkst. Weil es aber schwer ist, die Worte dafür zu finden, erstellst du am besten eine intuitive Collage.

Variante 1: Kaufe dir dafür ein paar bebilderte Magazine/ Zeitschriften, reiße die Bilder und Überschriften aus, die dich spontan ansprechen, wenn du an deine Zukunft, deine Wünsche und Sehnsüchte denkst und klebe sie auf eine große Pappe.

Variante 2: Stöbere auf Pinterest nach deinen Interessen und erstelle die Collage digital.

Am Ende betrachtest du dein Bild und notierst dir alle Gedanken, die dir dabei spontan kommen.



STEP 4: ÜBUNG VERGANGENE TRÄUME

In einer Meditation kannst du dich mit ruhiger Musik in eine vergangene Zeit deiner Wahl zurückdenken. Wähle Musik aus, die dich entspannt und nicht zu sehr ablenkt. Setze dich gemütlich hin und stimme dich mit ein paar ruhigen tiefen Atemzügen ein. Schließe deine Augen und beobachte dich in der von dir ausgesuchten Lebensphase vor deinem geistigen Auge. Lass dir diese Zeit ganz bewusst noch einmal durch den Kopf gehen. Beobachte dein vergangenes Ich, deine Lebenssituation und dein Umfeld. Mit längerem Nachdenken werden dir mehr und mehr Details wieder einfallen. Nachdem du das 20 Minuten gemacht hast, kannst du mit folgenden Fragen in die Reflektion eintauchen. Mache dir hierzu wie immer gern direkt im Worksheet Notizen oder Nutze dein Notizheft.

- Welcher Mensch war ich damals?
- Was hat mich im Besonderen ausgezeichnet?
- Was hat mich besonders gefreut?
- Was hat mich traurig gestimmt?
- Welche Vorstellung hatte ich vom Leben?
- Welche Träume und Visionen hatte ich von meiner Zukunft?
- Wer dachte ich damals, würde ich heute sein?
- Was würde mein damaliges Ich meinem heutigen Ich raten?
- Was würde mein heutiges Ich meinem damaligen Ich raten?

BONUSMATERIAL**WER BIN ICH WIRKLICH? BONUS: KÖRPER UND GESUNDHEIT**

Für die Säule „Körper und Gesundheit“ gibt es kein Video von uns, nichtsdestotrotz führen wir sie aus Gründen der Vollständigkeit auf. Denn auch dein physisches Selbstgefühl und die Art, wie du deinen Körper behandelst und was du über ihn denkst, sagt viel über deine Persönlichkeit aus. Für einen guten Selbstwert ist es nämlich sehr wichtig, dass du lernst, mit deinem ganzen Sein, sowohl mit dem Innen als auch dem Außen, befreundet zu sein. Eventuell sind einige Gedanken dazu schon in der Glaubenssatz- oder Wertearbeit aufgetaucht, die du jetzt noch einmal reflektieren kannst.

**BONUSÜBUNG**

Eine sehr intensive und ebenso wirksame Übung ist es, sich nackt im Spiegel zu betrachten und alle Gedanken, die dir dabei kommen, aufzuschreiben. Ohne Wertung. Alles, was dir in den Sinn kommt, notierst du und reflektierst erst anschließend, was das über dich aussagt. Vielleicht kennst du diese Übung auch schon aus den Sessions mit Mary und Natalie zum Thema Body Positivity und Selbstliebe.

Im Anschluss kannst du folgende Fragen beantworten.

- Welches Body Image hast du? Ist es eher positiv oder hauptsächlich negativ?
- Was bzw. wie denkst du im inneren Selbstgespräch über deinen Körper?
- Stell dir vor, deine Tochter (oder ein Mensch, den du sehr liebst) würde sich im Spiegel betrachten und ähnliche Gedanken über ihren Körper haben wie du über deinen. Welche Gefühle und Gedanken löst das in dir aus?
- Welche körperlichen Bedürfnisse nimmst du wahr und wie erfüllst du sie?
- Welche Form der Körperpflege betreibst du und wie fühlst du dich dabei?
- Wie stehst du zu gesunder Ernährung? Wirst du deinen eigenen Ansprüchen gerecht?
- Treibst Du Sport? Schläfst du ausreichend?
- Manche sagen „Dein Körper ist Dein Tempel.“ Wie interpretierst du diese Aussage für dich?

Nachdem du diese kleine Übung durchlaufen bist: Was nimmst du dir in Zukunft für die Gestaltung deines Verhältnisses zu deinem Körper vor?

Mit diesem Worksheet hast du nun die unterschiedlichen Säulen des Tempels Deiner Identität unter die Lupe genommen und viele Antworten auf die Frage „Wer bin ich wirklich“ erhalten. An der ein oder anderen Stelle warst du vielleicht überrascht oder sogar gerührt, du hast gemerkt, dass die Auseinandersetzung mit sich selbst stellenweise wunderschön und ab und zu auch ganz schön anstrengend ist. Sicher wurde einiges aufgewühlt, wiedergefunden, neuentdeckt oder auch in die Kategorie „Zeit zum Ablegen“ sortiert. Dass dabei intensive Gefühle auftauchen, ist ganz normal. Sollten sie dich zu traurig, wütend oder verzweifeln zurücklassen, raten wir dir, dir Hilfe zu holen und dich unterstützen zu lassen. Selbsterkenntnis ist ein Prozess, der das ganze Leben aktuell bleibt. So kann es hilfreich sein, dieses Worksheet immer mal wieder durchzugehen und über die Jahre zu sehen, wie du dich weiterentwickelst, wächst und hoffentlich immer mehr liebst. **Cause you are wonderful, just the way you are!**