

Dein Potenzial-Kompass - Reflexionsübungen & 7-Tage-Plan

Vertiefe das Gehörte mit fünf konkreten Reflexionsübungen und einem 7-Tage-Transferplan, der dich vom Zuhören ins Handeln bringt.

5 Reflexionsübungen zum Hörbuch

Nimm dir für jede Übung 15-20 Minuten Zeit. Schreibe deine Antworten von Hand – das aktiviert dein Denken tiefer als tippen.

1. Deine drei stärksten Momente · 20 Min

Erinnere dich an drei berufliche oder private Momente, in denen du dich völlig lebendig gefühlt hast.

- Was hast du in diesen Momenten konkret getan?
- Welche deiner Stärken kamen zum Einsatz?
- Welches gemeinsame Muster erkennst du?

2. Werte-Kompass · 15 Min

Wähle aus einer Werteliste (Autonomie, Sinn, Verbindung, Meisterschaft, Sicherheit, Wirkung, Freiheit, Wachstum ...) deine 5 wichtigsten.

- Welcher Wert ist heute im Alltag am meisten unterversorgt?
- Wo verletzt du gerade einen deiner Top-Werte – und warum?
- Was wäre ein kleiner Schritt, der einen dieser Werte diese Woche stärkt?

3. Der Nachruf-Perspektivwechsel · 20 Min

Stell dir vor, ein enger Freund hält in 30 Jahren eine Rede über dein Leben.

- Was soll er über dich sagen können?
- Wofür wirst du in Erinnerung bleiben wollen?
- Welcher heutige Kompromiss würde diese Rede verhindern?

4. Stärken × Werte × Sinn · 20 Min

Zeichne drei Kreise und schreibe je 3-5 Begriffe hinein: deine Top-Stärken, Kernwerte und Themen, die dir Sinn geben.

- Wo überschneiden sich alle drei Kreise?
- Welches Berufs-/Lebensbild entsteht in der Schnittmenge?
- Was hindert dich, dort mehr Zeit zu verbringen?

5. Der nächste mutige Schritt · 15 Min

Formuliere aus den vorherigen Übungen eine konkrete Handlung.

- Was tust du in den nächsten 7 Tagen (klein, konkret, terminiert)?
- Was tust du in den nächsten 90 Tagen?
- Wen brauchst du als Sparringspartner:in oder Coach dafür?

7-Tage-Transferplan

Ein Impuls pro Tag – 10 bis 20 Minuten. Übertrage das Hörbuch in echte Veränderung.

Tag 1 Bestandsaufnahme	Beantworte schriftlich: Wo stehe ich heute – beruflich, körperlich, sinnhaft? ↳ Was war überraschend?
Tag 2 Stärken sichten	Frage 3 Menschen: «Wofür kommst du zu mir?» Notiere Muster. ↳ Welche Stärke wurde von aussen bestätigt?
Tag 3 Werte klären	Wähle deine 5 wichtigsten Werte und ranke sie. ↳ Welcher Wert überrascht dich am meisten?
Tag 4 Sinn-Frage	Formuliere in einem Satz: «Ich bin am meisten ich selbst, wenn ich ...» ↳ Passt diese Aussage zu deinem aktuellen Alltag?
Tag 5 Prototyp entwickeln	Skizziere eine mögliche berufliche Version deiner Zukunft in 5 Zeilen. ↳ Was löst diese Skizze in dir aus – Energie oder Widerstand?
Tag 6 Realitäts-Check	Teile deine Skizze mit einer vertrauten Person und hole Feedback. ↳ Was hat das Feedback verändert?
Tag 7 Entscheidung & Start	Definiere den ersten Schritt, den du diese Woche wirklich gehst – mit Datum. ↳ Wovor hast du Angst – und was passiert, wenn du es trotzdem tust?