

Deine Lebensvision - Reflexionsübungen & 7-Tage-Plan

Übersetze das Hörbuch in eine klare, tragfähige Lebensvision – mit fünf Übungen und einem 7-Tage-Plan.

5 Reflexionsübungen

Nimm dir Zeit. Eine Vision entsteht nicht in 20 Minuten – aber jede Übung ist ein Schritt näher dran.

1. Der ideale Tag in 5 Jahren · 20 Min

Beschreibe einen typischen Dienstag in 5 Jahren – so lebendig wie möglich.

- Wo wachst du auf?
- Mit wem verbringst du den Tag?
- Was tust du zwischen 9 und 17 Uhr?

2. Deine Lebensbereiche im Check · 15 Min

Bewerte auf einer Skala von 1–10: Beruf, Beziehung, Familie, Gesundheit, Finanzen, Sinn, Freizeit, persönliches Wachstum.

- Wo ist die grösste Lücke zwischen Ist und Ideal?
- Welche Verbesserung würde am meisten ausstrahlen?
- Wo trickst du dich selbst aus?

3. Der Herzensimpuls · 15 Min

Was hast du dir schon lange vorgenommen – und schiebst es immer wieder auf?

- Warum verschiebst du es wirklich?
- Was wäre der kleinste Schritt heute?
- Wie fühlt es sich in 5 Jahren an, wenn du es nicht getan hast?

4. Deine Ressourcen · 15 Min

Liste alles auf, was du schon hast: Menschen, Fähigkeiten, Erfahrungen, Geld, Zeit.

- Was ist grösser, als du meist denkst?
- Welche Ressource nutzt du zu wenig?
- Wer wartet nur darauf, dass du fragst?

5. Vision in einem Absatz · 20 Min

Fasse deine Vision in max. 5 Sätzen zusammen.

- Warum lohnt sich diese Vision?
- Was ist der eine Satz, der alles enthält?
- Wem erzählst du sie diese Woche?

7-Tage-Transferplan

Ein Tag pro Lebensbereich – am Ende steht deine Vision.

Tag 1 Ist-Stand	Bewerte alle Lebensbereiche 1-10 und markiere den grössten Schmerzpunkt. ↳ Wo brennt es am meisten?
Tag 2 Traum	Schreibe 30 Minuten frei: «Wenn nichts unmöglich wäre ...» ↳ Was hat dich beim Schreiben überrascht?
Tag 3 Werte	Wähle 5 Werte, an denen sich deine Vision messen lassen muss. ↳ Passen diese Werte zu deinem heutigen Alltag?
Tag 4 Beziehungen	Wer soll in 5 Jahren in deinem Leben sein – und wer nicht? ↳ Was bedeutet das für heute?
Tag 5 Beruf & Berufung	Wie sieht dein Beitrag in der Welt aus? ↳ Was ist der erste Schritt in dieser Richtung?
Tag 6 Gesundheit & Energie	Wie sieht ein Alltag aus, der dich energetisiert statt leert? ↳ Was streichst du ab morgen?
Tag 7 Vision-Draft	Schreibe deinen Vision-Absatz und lies ihn laut vor. ↳ Fühlt sich der Text richtig an – oder ist noch etwas versteckt?