DEINE 50 WERTVOLLSTEN ERFAHRUNGEN

Neue Horizonte kontakt@susannekrauss.com
https://susannekrauss.com

INHALT

#1

RÜCKMELDUNGEN

#2

ENTWICKLUNG

#3

IDEEN

#4

WISSEN

#05

ERKENNTNISSE



DEINE 50 WERTVOLLSTEN ERFAHRUNGEN

Diese Impulse sollen Dich unterstützen, in kurzer Zeit deine wertvollsten Erfahrungen zu notieren.

Die Vorgehensweise ist ganz einfach. Du nimmst einen Stift zur Hand und schreibst die ersten Gedanken zu dem Impuls auf. Sei spontan, denke nicht zu lange nach, schreibe auf, was Dir in den Sinn kommt.

Dir wird schnell und einfach klar, über welchen Erfahrungsschatz Du verfügst.

Viel Freude damit, Deine Schatzkiste zu füllen.

Herzlichst

Susanne Krauss

Neue Horizonte kontakt@susannekrauss.com https://susannekrauss.com



IMPULS # 1
RÜCKMELDUNGEN

Notiere die 10 wert-vollsten Rück-meldungen, die Du in den letzten 10 Jahren von Deinen Freunden, Deinen Kolleg*innen, Deiner Famile usw. erhalten hast.





Was sagen die Menschen in deinem Umfeld über Dich? Sammle die positiven Rückmeldungen der letzten Jahre.



IMPULS # 2
ENTWICKLUNG

Notiere die 10 wert-vollsten Ent-wicklungen, die Dir wichtig sind. Entwicklung kann durch eine Krise erfolgen und fordert uns die Komfortzone zu verlassen.



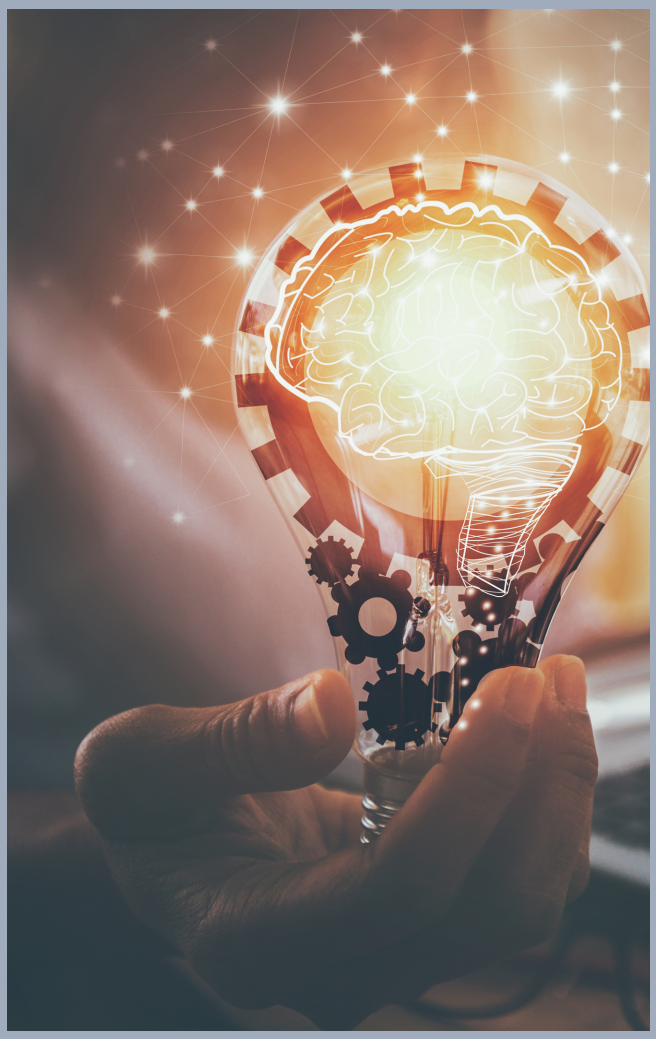


Wann hast Du Deine Alltagsroutine verlassen, neue Menschen in Deinem Leben kennengelernt, mehr Freude erlebt und Grenzen überschritten?



IMPULS # 3
IDEEN

Notiere die 10 wichtigsten Ideen, die Du in den letzten 3 Jahren umgesetzt hast? Es können die kleinen und grossen Ideen sein, die Dein Leben, das Leben Deines Umfelds in Familie und Beruf bereichert haben.



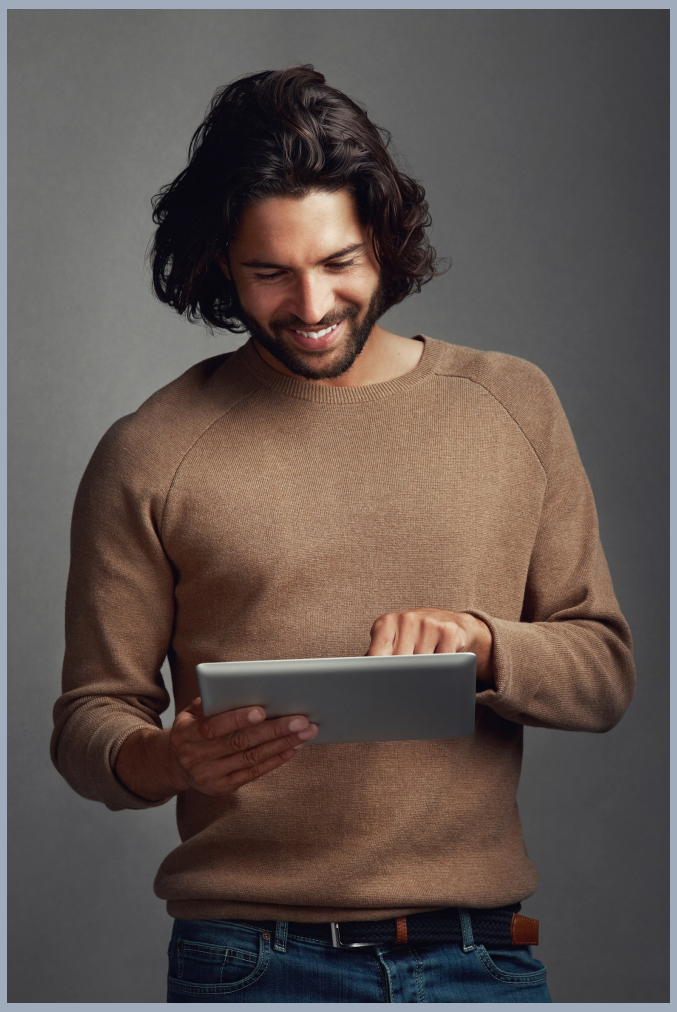


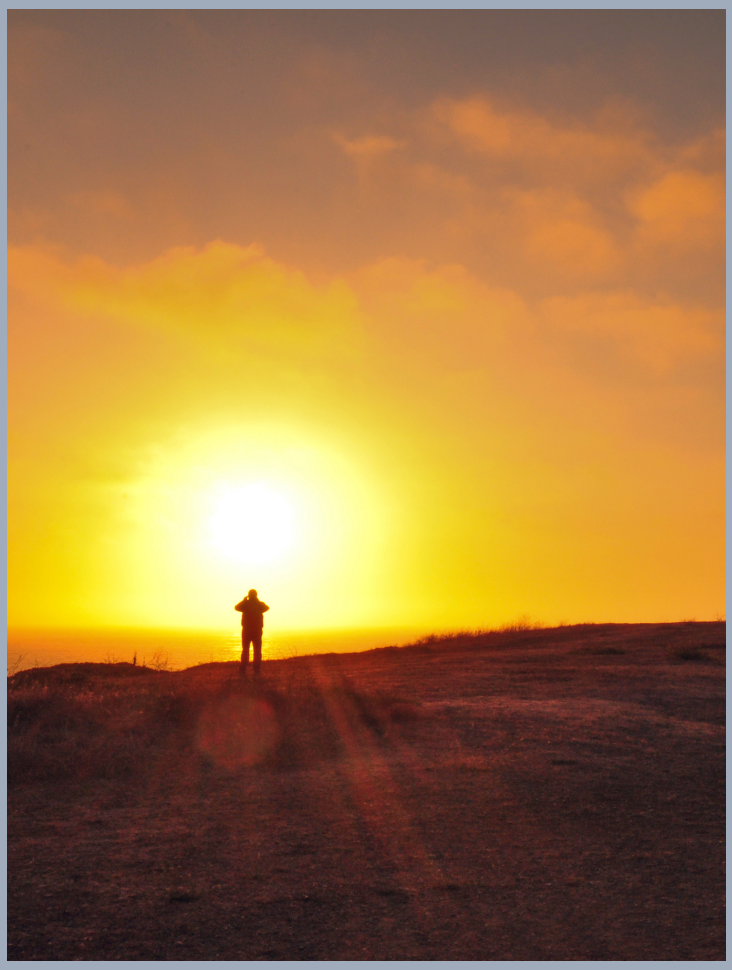
Ein Projekt liegt einer Idee zu-grunde, wie auch ein neues Rezept. Beides kann ein Leben bereichern. Die Idee ist der Gedanke, im Tun setzen wir diese Idee um.



IMPULS # 4
WISSEN

Notiere die 10 wert-vollsten Expertisen, die Du in den letzten Jahren erworben hast. Expertisen erwirbt man sich am Arbeitsplatz, im Studium und im Alltag.





In welchen Bereichen hast Du Expertise erworben. Wofür glühst Du? Zu welchem Thema könntest Du aus dem Stand heraus eine 30-minütige Präsentation halten?



IMPULS # 5
ERKENNTNISSE

Notiere die 10 wert-vollsten Erkenntnisse Deines Lebens.

Erkenntnis erwirbst Du, wenn Du neu denken oder handeln musst. Erkenntnis erfordert Perspektivenwechsel.





Es sind die kleinen und grossen Lebenssituationen, in denen wir neue Gedanken, Gefühle und Verhaltens-weisen gewinnen. Welche hast Du bewältigt und welche Erkenntnis daraus gezogen?



DU HAST DEINEN SCHATZ GEHOBEN!

Die Essenz festhalten!

Gratulation zu Deinen 50 wertvollen Erfahrungen!. Wie fühlst Du Dich, wenn Du das liest? Kannst Du Dich in einem guten Licht sehen?

IDu findest im nächsten Schritt die Essenz. Du entscheidest Dich und reduzierst Deine 10 wichtigsten Erfahrungen. Du konzentrierst Dich auf das Wesentliche. Wähle diej Wertvollsten aus Deiner Schatzkiste. Es können auch 12 sein. Wenn es für Dich stimmt, ist die Aufgabe beendet.

Schaue mit Deinem Blick auf Dich, nicht mit dem Blick Deines Umfelds. Lasse Dir für diesen Prozess Zeit.

Dann zeichne Dir einen Kreis, unterteile diesen in 10 bis 15 Bereiche und schreibe Dir jede Deiner wichtigsten Erfahrungen in diesen Kreis.

Wie wirkt dieser Kreis auf Dich? Formuliere eine Überschrift.



Was machst du noch daraus!!

Spüre in Dich hinein. Bist das Du oder willst Du noch etwas ergänzen?

Wenn Dein Kreis fertig ist (wenn Du 12 oder 15 Segmente gewählt hast, dass stimmt das immer. Wichtig ist, dieser Kreis soll Dich heute repräsentieren. Du solltest das fühlen!

Auf einer Skala von 0 bis 10: Wieviel Deiner wichtigen Erfahrungen kannst Du in Deinem Alltag leben und einbringen?

Wenn Dich der Skalawert nicht zufrieden stellt, dann kontaktiere mich. Wir vereinbaren ein halbstündiges kostenfreies Gespräch mit dem Ziel Deinen nächsten Schritt zu finden.

Über ein Feedback freue ich mich ganz besonders.

Herzlichen Dank für Dein Vertrauen und alles Gute
Susanne Krauss



https://susannekrauss.com/deine-wertvollsten-erfahrungen

kontakt@susannekrauss.com, Tel. ++49 176 32 34 1339

Deine 50 wertvollsten erfahrungen

Veröffentlicht: Oktober 2021

Verfasserin: Susanne Krauss

Bilder: canva.com

Rechtliche Hinweise:: Alle Rechte vorbehalten. Sie dürfen die Inhalte dieses Pdf`s nicht kopieren, verbreiten oder an dritte weiter geben, ohne zuvor eine Einverständniserklärung von Susanne Krauss eingeholt zu haben.

Selbstverständlich darf der link zu diesem pdf weitergeleitet werden

