Du und Deine Zukunft!

Die Zukunft! Manchmal kann das ein angsteinflößendes Wort sein. Aber nicht immer brauchst du Angst davor haben. Betrachte jeden Schritt den du täglich gehst und machst als „die Zukunft“. Nicht immer muss man jeden einzelnen Schritt für die Zukunft durchplanen. Du kannst dir aber darüber bewusst werden, was du gerne möchtest, kannst und brauchst.

Was findest du hier?

Hier kannst du anhand einer kreativen, kurzen Methode herausfinden, wie du dich weiterentwickeln willst. Du kannst dich hier schrittweise mit deiner Zukunft auseinandersetzen.

Klicke dich einfach durch die Folien durch.

Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg!

Das Material: Du brauchst…

- Einen Raum mit etwas Platz, wo du kreativ werden kannst und wo du dich wohlfühlst (zum Fotos aufhängen, Post its kleben und gestalten. Beispiele: Boden, Plakat, Wand, Tisch – wo du möchtest!)
- Post-its
- Stifte
- Eventuell ein Foto von dir

1. Schritt

- Starte mit einem Foto oder einem Strichmännchen/ Zeichnung von dir in der Mitte auf der Wand/ dem Tisch/ Plakat etc. Du kannst symbolisch auch nur deinen Namen aufschreiben. **Wichtig** ist: Du allein stehst im Mittelpunkt von deiner Alltagswelt.
- In den weiteren Schritten wirst du dich Schritt für Schritt mit verschiedenen Themen auseinandersetzen können. Dies kannst du in Form von einer Mind Map machen, aber auch einzelne Kreise, wie eine Dartscheibe, um deinen Mittelpunkt legen. Oder auch ganz anders machen.

2. Schritt

- Wir starten mit einem ersten Kreis/ Themenfeld, den du um dein Foto herum legst. Hier geht‘s um dich!.. Und darum, was dich ausmacht, was du kannst und was du magst.

Tipp:

Schnapp dir alles, was dir gefällt! Das können Fotos sein, Zeichnungen, Zitate und vieles mehr. Du kannst deine Ideen auch miteinander verbinden.

3. Schritt

- Mach ein weiteres Themenfeld bzw. einen Kreis auf: deine Fähigkeiten! Hier geht es darum, was du machst, was du gerne machst, was du gut kannst, usw. Notiere auch diese Punkte. Schreibe sie auf, klebe Dinge hin oder mal es.

4. Schritt

- Im letzten Themenfeld geht es um deine Zukunft. Was möchtest du erreichen? Welche Ziele hast du? Hast du Visionen oder Vorstellungen von deinem zukünftigen ICH? Visualisier auch das auf deinem Design.

5. Schritt

Wie sieht das Ganze nun aus? Schau dir dein Design genau an. Verbinde Dinge miteinander, markiere sie mit derselben Farbe oder schreib Dinge anhand der folgenden Impulsfragen dazu.

- Wie wirkt es auf dich?
- Was ist ausgeglichen?
- Gibt es Unstimmigkeiten?
- Wie sieht es mit deinen Fähigkeiten aus? Passen die zu deinen Aufgaben?
- Wo siehst du Chancen zur Weiterentwicklung? Was hindert dich vielleicht daran?
- Was kannst du aus diesen Punkten ableiten? Was ist dir am wichtigsten?
- Hast du erste Vorstellungen von deinen Zielen?

Wenn du magst, kannst du dein Kunstwerk noch eine Weile liegen lassen und dich immer wieder davon inspirieren lassen. Oder mach ein Foto und speichere es dir ab.

Vielen Dank fürs Mitmachen! Wir hoffen dir hat die Methode gefallen.

KjG Rottenburg-Stuttgart

Literaturverzeichnis

HILDEBRAND, C.-D./JÜSTER, M. 2008: Das Coaching-Mandala. In: RAUEN, C. (Hrsg.): Coaching Tools. Bonn: managerSeminare Verlags GmbH, S. 117-120.