



Marie Hübner



DEIN ZUKUNFTS- JOURNAL

Das Workbook für deine
persönlichen Ziele



WÜNSCHE



ZIELE

- STÄRKEN finden
- WÜNSCHE erfüllen
- TRÄUME realisieren



mitp

VISIONEN



Inhalt



Über dieses Buch	8
Ein Zukunftsbild	10
Das bin ich	12
Zeitstrahl	14
Bewältigte Krisen	18
Reflexion	22
Persönliche Ressourcen	24
Negative Glaubenssätze	28
Werte	30
Was spornt mich an?	36
Reflexion	38
Wo und wie fühle ich mich am wohlsten?	40
Meine Fähigkeiten	42
Was ich mir wünsche, wovon ich träume	46
Reflexion	48
Selbstwahrnehmung vs. Fremdwahrnehmung	50



Meine Rollen	52
Umgang mit anderen Menschen	56
Reflexion	58
Die Welt in der Zukunft	60
Meine Ziele	62
Meine Aufgaben	64
Wenn ich der Zukunft Fragen stellen dürfte	66
Ab in die Zukunft	68
Zusammenfassung	72
Mein Zukunftsbild	74
Du hast es geschafft	86
Meine Zukunftsbildskizze	88
Reflexion	90
Bist du noch auf Kurs?	92
Anhang	94



Über dieses Buch

Deine Zukunft beginnt mit einem Bild

Stell dir vor, du wachst eines Morgens auf – und alles in deinem Leben fühlt sich genau richtig an. Du weißt, wer du bist, wofür du stehst und wohin du willst. Du spürst Sinn, Freude, Kraft. Du arbeitest das, was du gerne tust, lebst so, wie du es dir gewünscht hast.

- Wie sieht dieser Tag aus?
- Wo bist du?
- Was tust du?
- Wer ist bei dir?
- Wie fühlst du dich?

Dieses Buch hilft dir, genau das herauszufinden, und darüber hinaus wird dir durch die Arbeit mit diesem Buch klar, was du willst, was du brauchst und was in der Zukunft zu dir passt.

Hier in dem Buch ist der Raum, in dem du deine eigene Zukunft entwerfen, erzählen und erleben kannst – sowohl in Gedanken als auch auf dem auf Papier. Das Ziel hier ist dein ganz persönliches Zukunftsbild, das du am Ende dieses Buches schreiben wirst, mit allen Erfahrungen und Informationen, die du dann über dich weißt.

Je klarer dein Zukunftsbild ist, desto stärker wird es dich leiten. Nicht wie ein Plan, der feststeht, sondern wie ein innerer Kompass. Wenn du weißt, wie du leben willst, triffst du heute andere Entscheidungen. Du erkennst schneller, was zu dir passt – und was nicht.



Mit diesem Buch wirst du dich Schritt für Schritt zu deinem Zukunftsbild führen. Du blickst zuerst zurück auf das, was du gelernt hast, was dir Spaß gemacht hat, worin du gut warst und was dich geprägt hat. Dann lernst du deine Stärken, Werte und Sehnsüchte kennen und du beschreibst deine Träume und formulierst Wünsche.

Je mehr du dich darauf einlässt, desto klarer wird dein inneres Bild. Und je klarer dein Bild, desto eher wird es Realität. Von daher ist es wichtig, immer ehrlich mit dir selbst zu sein. Es gibt bestimmte Situationen und Gefühle, die aufkommen, die du so nicht äußern würdest. In diesem, deinem Zukunftsbuch, hast du die Chance, es loszuwerden.

Am Ende entsteht dein ganz persönliches Zukunftsbild. Du schreibst es so detailliert wie möglich, lebendig und kraftvoll. Für diesen Teil musst du dir Zeit nehmen, dich darauf einlassen. Du schreibst deine Geschichte für einen Tag in der Zukunft, den du selbst wählst. Je mehr Details, desto besser.

Mach dich auf den Weg. Deine Zukunft beginnt genau hier – mit dir.



Ein Zukunftsbild

Was ist ein Zukunftsbild und warum hilft es dir?

Ein Zukunftsbild schafft ein klares Zielbild, das dir hilft, Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen – insbesondere in Zeiten wie heute, die komplex und unsicher sind.

Wenn du dein Zukunftsbild am Ende dieses Buches dann schreibst, entsteht plötzlich eine Klarheit. Du wirst dich selbst besser verstehen und erkennen, was dir wirklich wichtig ist. Du wirst Fragen dahingehend beantworten können, was du arbeiten willst und wie du leben möchtest.

Wenn du weißt, wofür du etwas machst, und vor Augen hast, wohin du willst, wirst du motivierter und engagierter darauf zuarbeiten. Deine intrinsische Motivation steigt, je klarer das Bild deiner Zukunft in dir ist. Dir werden Entscheidungen leichter fallen, da du ja weißt, wohin die Reise gehen soll.

Durch ein Zukunftsbild fühlst du dich nicht mehr hilflos, ohnmächtig und orientierungslos, sondern du wirst zur aktiven Gestalterin, zum aktiven Gestalter deiner Zukunft, was dir Kraft und Selbstvertrauen geben wird.

Dein Zukunftsbild wird zu deinem Kompass. Es wird dir eine Orientierung geben, wohin du gehen willst und wirst. Stell es dir wie ein inneres Navigationssystem vor. Du hast ein festes Ziel vor Augen, zu dem du dich auf den Weg gemacht hast.



Was wäre mein
ideales Leben in
ein paar Jahren?

Aber der Weg läuft nicht immer stringent und nicht immer so, wie es von Anbeginn gedacht war. Es gibt Umleitungen, Staus oder andere Veränderungen. Diese musst du nehmen oder umfahren. Wege nehmen manchmal sonderbare Kurven. Dein Zielbild hast du aber immer vor Augen, das unterstützt dich auch bei Hindernissen und gibt dir die Motivation und die Kraft, weiter zu deinem Ziel zu gehen.

Deshalb: Nimm dir Zeit, lass dich auf die Arbeit an deinem Zukunftsbild ein. Je mehr es zu deinem wird, desto besser begleitet es dich. Du wirst erkennen, was dich antreibt und was dir Energie gibt.

Viel Spaß!

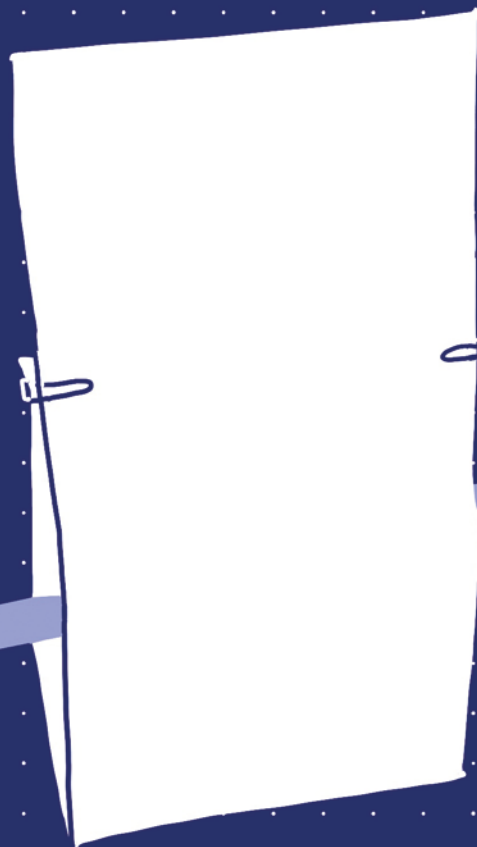




Zeitstrahl

Hier hast du Platz für deine Vergangenheit. Stelle in diesem Zeitstrahl alle Dinge aus, die dir wichtig waren und sind. Ereignisse, die eventuell eine neue Erkenntnis gebracht haben, Arbeiten, auf die du stolz warst. Gab es einschneidende Veränderungen, die nur dir von Bedeutung waren? Dinge, die hinzugekommen oder weggefallen sind?





Notiere dieses hier auf den beiden Doppelseiten und bleibe in der Chronologie deines bisherigen Lebens.

Den Start versehe mit einem Datum deiner Wahl. Vielleicht der Abschluss deiner Schullaufbahn oder ein Auslandsaufenthalt.



Versehe die Felder, die für dich positiv waren, mit einem Smiley oder Herzen. So findest du sie schneller wieder. Für die Krisen, die dabei waren, gibt es später noch Platz, damit du von ihnen lernen kannst. Notiere sie aber gerne mit.



Gestalte die Seiten nach deinen eigenen Regeln. Ob du jedes Feld mit einem Satz füllst oder ganze Geschichten erzählst, ist ganz dir überlassen. Es ist deine Vergangenheit!



Das Ziel hier ist es, anhand des Zeitstrahls zu sehen, was du bisher alles schon Wunderbares gemacht und erreicht hast. Du hast die Ereignisse nun direkt vor Augen und siehst, was dir Spaß gemacht hat, an welchen Ereignissen du gewachsen bist, und was du bisher alles lernen durftest.



Warum machst du das? Wenn du zurückschaust, was du in deinem Leben alles schon Positives geschafft hast, gibt dir das in erster Linie ein gutes Gefühl. Alle diese Erfahrungen sollst du dir bewusst machen, sodass du sie auf deinem weiteren Weg immer präsent hast. Fülle deine Erinnerungen mit positiven Dingen, es wird dein Selbstbewusstsein stärken und du kannst stolz auf dich sein!