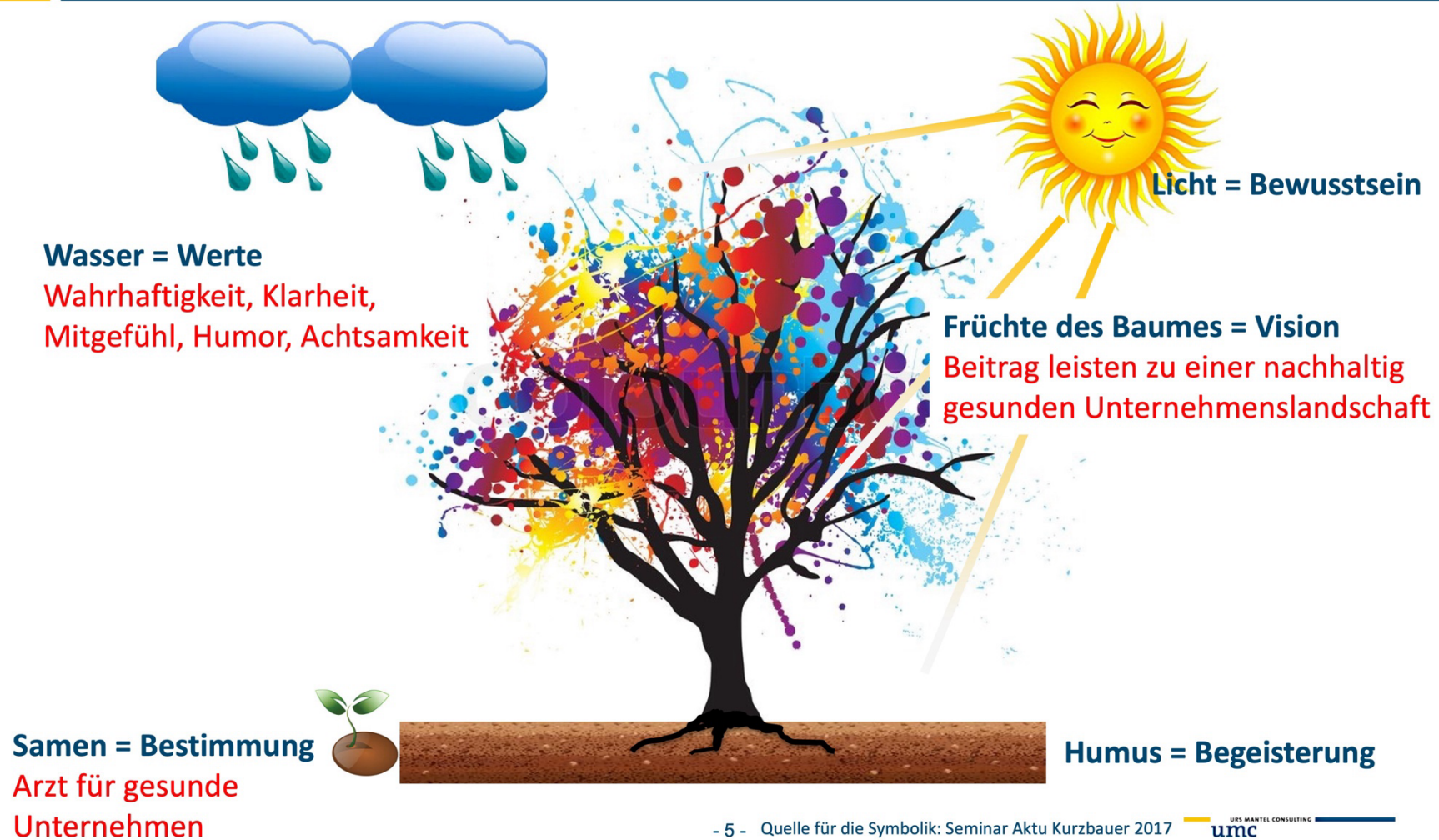


## **Bestimmung und Vision**

Ergänzungen gemäss Anmerkung 81, Seite 150

1. Begriffe und Gesamtübersicht siehe Grafik in der Beilage. Diese bezieht sich auf die Beschreibung Seite 147 unten und Seite 148 oben.
2. Schau nach Gemeinsamkeiten in Deinem Leben und zwar bezüglich Erfolge/Misserfolge als auch im Fluss sein / Ablehnungen. Dazu hilft Dir das hinten eingefügte Schema. Lies dazu den Text Seite 150 letzter Absatz.
3. Formuliere für Dich jetzt eine provisorische Bestimmung. Beurteile Deinen Entwurf anhand von Abbildung 19 Seite 119. Wenn Du überwiegend Nein-Antworten hast, dann reformuliere die provisorische Bestimmung solange, bis Du überwiegend Ja-Antworten geben kannst.
4. Jetzt formulierst Du auf dieser Basis einen konkreten Teilzustand, eine Vision.
5. Sowohl Bestimmung als auch Vision sind provisorisch, müssen sich aber im jetzigen Moment stimmig anfühlen.
6. Mache jetzt Handlungen, die Dich in Richtung Bestimmung und Vision führen. Überprüfe die Handlungen regelmässig, ob sie auch zielführend sind.
7. Spüre regelmässig nach, ob sich Bestimmung und Vision noch stimmig anfühlen. Wenn nicht, passt Du zuerst die Bestimmung und dann die Vision an.
8. Dieser pragmatische Prozess wird zur Folge haben, dass Du bezüglich deiner Bestimmung und deiner Vision in einer Lernschleife bist.
9. Wenn Du gut in diesem Modus bleibst, werden Deine Bestimmung und Deine Vision eines Tages auf Dich zukommen.

# Gib Deinem Leben einen Sinn: Finde Deine Bestimmung und Deine Vision



# SELBSTREFLEKTION

LEBENSBEREICHE	MUSTER/MARKANTES ABLEHNUNG/FLUSS ÜBER DAS <u>GESAMTE</u> LEBEN	MUSTER/ROTER FADEN BEREICHSÜBERGREIFEND ⇄ BESTIMMUNG
<b>RELATIONSSHIP</b>		
Herkunfts- und Gegenwartsfamilie		
Liebesbeziehungen		
Freunde, Bekannte, Kollegen		
<b>PERSONALSTATE</b>		
Gesundheit und Fitness		
Krankheit und Unfälle		
Glaubenssätze und innere (In)Stabilität		
<b>PERSONALINTEREST</b>		
Freizeitaktivitäten		
Aus- und Weiterbildungen		
Arbeit und Jobs, im Speziellen Kindheitstraum		

Quelle: International Academy of Transformative Leadership GmbH (www.ital.co), Workshop vom 28.6.19