



## Entwicklungs-Phase

*In diesem Fragebogen kannst du herausfinden, welche Talente in dir schlummern. Mit Entschlossenheit zur Veränderung (Dauer: 2- 5 Wochen, je nach Typ). Beantworte alle Fragen kurz und knapp aus deiner heutigen Sicht. Achte darauf, dass du die Fragen so beantwortest, wie du tatsächlich bist und nicht wie du in Zukunft sein möchtest.*

1. Welche Talente schlummern in mir? Erstelle eine Liste.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Was nervt mich und was will ich konkret ändern? Ergänze deine Talentliste durch diese Punkte.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Zu jedem Punkt aus Frage 2 stelle dir folgende Fragen: Ist das wirklich wahr? Will ich das in Zukunft noch so haben? Hilft mir das noch weiter?

*Wenn du diese Fragen alle mit Nein beantwortet hast, dann gehen zu Frage 4. Sonst schau noch mal in Phase 2, was dich daran hindert, den nächsten Schritt zu gehen.*



4. Wie soll meine Zukunft aussehen mit diesem Thema? Wie wäre es, wenn es schön wäre? Wie sieht das konkret aus? Schreibe es auf oder male ein Bild auf DIN A3 mit Farbstiften.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. Was muss ich jetzt selbst tun, um mein neues Ziel zu erreichen? Wer kann mich dabei unterstützen?

**Talenttipp:** Um die Eindrücke aus dieser Übung noch besser zu verankern, suche dir einen Gegenstand, der dich an dein neues Bild erinnern soll. Das kann ein Stein, eine Kugel, ein Bild oder ein Foto (z.B. ein Urlaubsfoto oder eine Landschaft) sein. Stelle den Gegenstand sichtbar vor dir auf den Schreibtisch, stecke ihn in die Tasche, in dein Portemonnaie oder klebe ihn dir neben deinen Spiegel. Er sollte dort hängen, wo du dich häufig aufhältst.