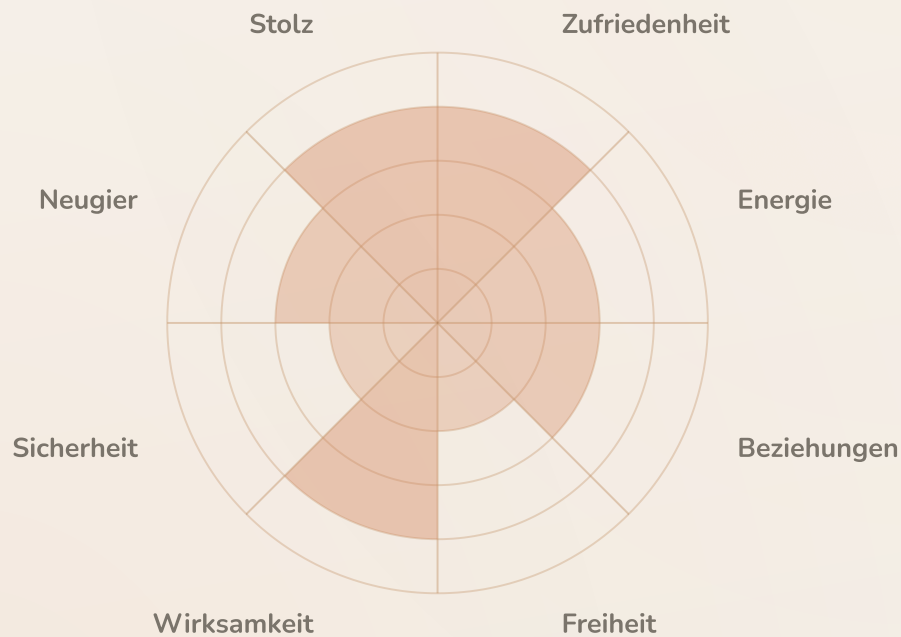


Dein *Ich-bald-Bild*

Spring gedanklich ein paar Jahre nach vorn — in ein Leben, das zu dir passt.



1 Szene → 2 Lebensrad → 3 Muss-Punkte → 4 Dein Satz → 5 Soundcheck

Schnapp dir einen Stift.

6 Seiten · 5 Schritte

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Worksheet · 6 Seiten

Deine Szene: ein ganz normaler Abend

01

Spring gedanklich ein paar Jahre nach vorn — in ein Leben, das zu dir passt. Kein Highlight-Tag, sondern ein ganz normaler Wochentag: Du kommst von der Arbeit heim. Nimm dir einen Moment und geh in die Szene rein:

- Was siehst du als Erstes?
- Was hörst du gerade?
- Was ist dein erster Kontakt — Mensch, Tier, Handy, sonst was?
- Was machst du als Erstes?
- Was ist heute wichtig? Was ist heute entspannt?
- Welche Kleinigkeit macht den Moment rund?

Deine Szene in Stichworten

Wenn diese Szene ein Gefühl als Wort hätte — welches wäre es?

Lebensrad: Punkte statt Wunschliste

02

8 Bausteine tragen dein gutes Gefühl. Pro Feld kannst du 0–5 Punkte geben — **aber insgesamt hast du nur 25 Punkte**. Genau das zeigt dir deine Prioritäten.

Frag dich beim Verteilen nicht „Was wäre ideal?“, sondern: „**Was ist in meiner Szene wirklich spürbar?**“

Feld	Punkte 0–5	Schützen
Zufriedenheit, bin angekommen	○ ○ ○ ○ ○	☐
Energie im Körper, fühle mich wohl	○ ○ ○ ○ ○	☐
Gute Beziehungen	○ ○ ○ ○ ○	☐
Freiheit im Alltag	○ ○ ○ ○ ○	☐
Wirksamkeit, ich bewege etwas	○ ○ ○ ○ ○	☐
Sicherheit, keine Dauersorgen	○ ○ ○ ○ ○	☐
Neugier, ich lerne dazu	○ ○ ○ ○ ○	☐
Stolz auf das, was ich mache	○ ○ ○ ○ ○	☐
Summe	_____ von 25	

Schützen = Wenn du nur **zwei Felder schützen** dürftest — welche wären es? (max. 2 markierbar)

30-Sekunden-Check nach dem Verteilen:

- Welches Feld ist überraschend hoch?
- Welches Feld ist bewusst niedrig, weil es in 5–6 Jahren nicht Priorität ist?
- Welche zwei Felder würdest du schützen?

Drei Muss-Punkte + drei rote Linien

Sechs kurze Sätze, die dich später wirklich begleiten. Schreib spontan — ein Satz pro Punkt reicht, ein Wort auch.

Muss-Punkte — nicht verhandelbar

Keine Ziele, sondern Dinge, die regelmäßig vorkommen müssen, damit du merkst: Das bin ich.

In meinem Alltag muss regelmäßig ____ vorkommen.

Am Ende einer normalen Woche will ich meistens denken: ____

Wenn jemand, der mich gut kennt, gefragt wird, wie es mir geht, soll das eher so klingen: ____

Alltag: Ruhe, Bewegung, Menschen, Lernen, Kreatives, Natur, Abwechslung, Struktur, Verantwortung, Freiheit
Wochen-Gedanke: „War anstrengend, aber gut.“ · „Ich hab was bewegt.“ · „Ich hab mich nicht verbogen.“
Von außen: „Sie ist klarer.“ · „Sie macht ihr Ding.“ · „Sie hat wieder Energie.“

Rote Linien

Dinge, bei denen du merkst: Das zieht mich weg. Nicht nur unbequem — das geht gegen mich.

Ich will nicht mehr, dass ____ normal ist.

Ich will nicht in einem Alltag landen, in dem ____.

Stopp ist für mich, wenn ____.

Nicht mehr normal: Sonntagabend-Stress, Vergleichen, Daueranspannung, mich klein machen
Kein Alltag, in dem: ich nur funktioniere, ich keine Luft habe, ich mich ständig verstellen muss
Stopp, wenn: ich dauerhaft mies schlafe, ich nur noch genervt bin, ich mich selbst nicht mehr mag

Dein ganz eigener Satz

Ein Satz, der dein Ich-bald-Bild sofort wieder anmacht. Nicht schön für andere — nützlich für dich. Wenn dir direkt ein eigener Satz einfällt: nimm den! Sonst bau ihn hier zusammen.

1) Deine Alltags-Szene in 3–6 Wörtern

Ort plus ein Detail reicht — Wörter, die sofort Bild und Stimmung zurückholen.

2) Deine 2 wichtigsten Lebensrad-Felder

3) Deine Muss-Punkte in einem Halbsatz

In 5 Jahren: Ich lebe _____. _____ und _____ haben bei mir höchste Priorität. Und besonders zufrieden macht mich, dass ich _____.

Dein finaler Ich-bald-Satz — in deinen Worten

Wenn ein anderer Aufbau besser passt: Schablone weg und deinen Satz hinschreiben. Er muss nur etwas in dir auslösen.

Soundcheck

Lies deinen Satz einmal **laut**. Dann spontan markieren:

☐ Ja, das bin ich ☐ Fast, aber noch nicht ganz ☐ Fühlt sich fremd an

Bei „fast“: ändere **nur ein Wort** — Ort/Detail, die Prioritäten oder den letzten Halbsatz. Dann nochmal laut lesen.

Weitere Checks (optional):

- **Körpertest:** Beim Vorlesen — zieht es dich hin und fühlt sich gut an? Mehr musst du nicht wissen.
- **Vorlesen an eine Person:** Lies ihn jemandem vor, der dich gut kennt. Frage nur: „Klingt das nach mir?“
- **Kamera:** Einmal beim Vorlesen aufnehmen. Beim Anschauen nur entscheiden: „Das bin ich“ oder „Das bin ich nicht“.

OPTIONAL

Werte & Stärken als Hebel

Gib deinem Bild einen inneren Kern — und mach es wahrscheinlicher.

3 Werte, die in deinem Ich-bald-Bild spürbar sein müssen

3 Stärken, mit denen du dir das Bild wahrscheinlicher machst

Dein Alex

ichdochnicht.de