

Time-Tunnel

Entwerfen Sie Ihre Zukunftsvision im Erfolgsfrequenzwechsel!

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie das im Leben gefunden haben, was Sie schon immer wollten. Was fällt Ihnen hierbei ein? Schreiben Sie es auf. Hierzu möchte ich Sie auf eine Zeitreise einladen...

Stellen Sie sich vor, dass Sie durch einen Zeit-Tunnel wandern und heute in sieben Jahren – über sieben Brücken musst du gehen – ankommen. Was wird sich für Sie in sieben Jahren alles verändert haben? Stellen Sie sich die Situation ganz genau vor und begeben Sie sich in den Dialog mit der Zukunft:

- In sieben Jahren bin ich ... Jahre alt. Wie werden Sie in sieben Jahren aussehen?
Meine Haare, Gesicht, Körper und was mir sonst wichtig erscheint.

- Wie steht es in sieben Jahren um Ihre Gesundheit? Beschreiben Sie Ihre körperliche Verfassung.
Gibt es Krankheiten oder ein Leiden, das Sie quält oder das Sie überwunden haben?
Was tun Sie zur Entspannung?
Wie sieht Ihr Fitness-Programm aus?
Wie gesund ernähren Sie sich?

- Wie sehen Ihr emotionales Kraftwerk und Ihre Beziehungen in sieben Jahren aus?
Beschreiben Sie Ihre familiären Beziehungen, Bezugspersonen, Freunde und so weiter.
Welche Menschen sind neu in Ihr Leben getreten?
Von wem haben Sie sich verabschiedet oder wer hat sich von Ihnen verabschiedet?
Wer spielt keine Rolle mehr?
Was haben Sie für Ihr Beziehungsmanagement als emotionales Kraftwerk getan?

- Wie steht es in sieben Jahren um Ihre Energie-Bilanz?
Ist Ihr Energie-Konto ausgeglichen?
Was gibt Ihnen Kraft, und was zieht Ihnen Energie ab?

- Was werden Sie in sieben Jahren machen?
Welche Ihrer Talente haben Sie gefördert? In welchem Bereich haben Sie sich weiterentwickelt?
Welcher Arbeit gehen Sie nach? Wie verdienen Sie Ihren Lebensunterhalt?

- Wie viel Geld werden Sie in sieben Jahren verdienen?
Welchen Lebensstandard werden Sie haben?

- Wie sieht es in sieben Jahren mit Ihrer Freizeit aus? Was machen Sie in Ihrer Freizeit?
Haben Sie ein neues Hobby begonnen?
Wie haben sich Ihre Gewohnheiten und Gepflogenheiten geändert?

- Wie stehen die Zeichen der Zeit in sieben Jahren?
Welche Aktivitäten sind Ihnen wirklich wichtig?
Wie teilen Sie Ihren Tag ein?

- Wo werden Sie in sieben Jahren leben? Beschreiben Sie Ihre Wohnung/ Ihr Haus/
Ihre Umgebung.

- Was hat sich in den sieben Jahren geändert und was ist geblieben?

- Wie denken Ihre Freunde über Sie in sieben Jahren?

- Wie sieht in sieben Jahren ein typischer Tagesablauf von Ihnen aus?

Formulieren Sie die Antworten in der Ich-Form und achten Sie darauf, dass Form und Inhalt kongruent sind.