

WORKBOOK

ZUKUNFTS- PERSPEKTIVE

ReMind - dein Reminder für Resilienz
und Mindfulness im Studium



Re
Mind

Willkommen

bei deinem Workbook zu Modul 5 "Zukunftsperspektive". In diesem Modul lernst du...

...alles rund um deine Ziele und Visionen für die Zukunft sowie den Umgang mit Entscheidungen.

Alle Inhalte findest du auf unserer Website unter: www.resilienz-im-studium.de

Dieses Workbook soll dein persönlicher Begleiter für das Modul 5 sein, welches du selbstständig befüllen und für dich persönlich während des gesamten Semesters nutzen kannst. Thematische Hinführungen und kurze Aufgaben helfen dir, deine Ziele und Visionen für die Zukunft zu stärken.

Das Workbook beschäftigt sich mit den folgenden Themen:

- *Entscheidungen treffen*
- *Deine Eigenschaften und Werte*
- *Deine Lebensbereiche*
- *Deine Ziele*

Viel Spaß beim Durchlesen, Reflektieren und Befüllen des Workbooks.

Bei Fragen kannst du dich gerne bei uns melden!

Unsere Kontaktdaten findest du hier:



Joana Julie Scheppe
Wirtschaftspsychologin M.Sc.
joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de



Klara Ehrmann
Wirtschaftspsychologin M.Sc.
klara.ehrmann@hft-stuttgart.de

ENTSCHEIDUNGEN

Wenn es um die Zukunft geht, kommt man um das Thema „Entscheidungen treffen“ nicht herum. Um deine Zukunft eigenständig zu gestalten, wirst du immer eine oder mehrere große (oder auch kleine) Entscheidungen in deinem Leben treffen müssen. Denn: Keine Entscheidung zu treffen, ist letztendlich auch immer eine Entscheidung.

DIE TETRALEMMA-METHODE

Wenn du eine wichtige Entscheidung treffen musst, kann dir die Tetralemma-Methode helfen. Am besten funktioniert sie bei Entscheidungen zwischen zwei Optionen: A oder B, Ja oder Nein, Dies oder Das. Du durchläufst in der Methode fünf verschiedene Optionen, stellst sie dir vor und spürst nach, wie du dich damit fühlst. Die Methode hilft dir dabei verschiedene Perspektiven zu reflektieren. Gerne kannst du dich auch wie im Coaching von einer Freund*in durch die Fragen führen lassen.

Das Anliegen: Wozwischen musst du dich entscheiden?

1. Das Eine: Beschreibe eine der beiden Möglichkeiten (Was würdest du dann tun, was wäre dann anders, wie würde sich das anfühlen, was könnte schwierig sein?)

2. Das Andere: Beschreibe die andere der Möglichkeiten (Was würdest du dann tun, was wäre dann anders, wie würde sich das anfühlen, was könnte schwierig sein?)

ENTSCHEIDUNGEN

3. Beides: Wenn du dir vorstellen würdest, beides zu tun, was könnte das sein? (Was würdest du dann tun, was wäre dann anders, wie würde sich das anfühlen, was könnte schwierig sein?). Es geht hier nicht darum, ob beides in der Realität tatsächlich gemeinsam umgesetzt werden könnte. Lasse die rationale Ebene erst mal beiseite und spüre, wie sich diese Option anfühlt.

4. Keines von beiden: Wenn du dir überlegst, keines der beiden Optionen zu tun, was würdest du dann machen? (Was würdest du dann tun, was wäre dann anders, wie würde sich das anfühlen, was könnte schwierig sein?)

5. Dies nicht und auch das nicht: Stelle dir vor, du würdest dies nicht und auch das nicht tun, alles wäre ganz anders. Was wäre dann? (Was würdest du dann tun, was wäre dann anders, wie würde sich das anfühlen, was könnte schwierig sein?)

REFLEKTIERE: Welche der 5 Optionen fühlt sich am besten an?

Das Eine oder das Andere: Dein Bauchgefühl weiß, welche Option die Richtige ist.

Beides: Brainstürme mal - gibt es eine Möglichkeit beide Optionen umzusetzen?

Keines von Beiden: Beide Optionen sind nicht die richtigen, es gibt noch etwas anderes.

Dies nicht und auch das nicht: Hast du einen ganz anderen Wunsch?

50 FAKTEN ÜBER MICH

DAS BIN ICH...

Bevor du deine Ziele und Visionen für dein Leben reflektierst, solltest du dir zunächst im Klaren sein, wer du bist und was dich ausmacht. Schreibe 50 Fakten über dich als Person auf. Welche Eigenschaften hast du? Was macht dich glücklich? Was macht dich traurig? Was ist dir wichtig?

ICH LIEBE...

PRIVAT

ICH HASSE...

KANN ICH GUT...

KANN ICH WENIGER GUT...

STOLZ AUF...

MEINE WERTE

DAS SIND MEINE WERTE...

Schau dir die hier aufgelisteten Werte an und überlege: Welche Werte sind dir wichtig?²

Abenteuer	Dankbarkeit	Gelassenheit	Kontrolle	Redlichkeit	Transparenz
Achtsamkeit	Demut	Gemütlichkeit	Kreativität	Respekt	Treue
Agilität	Disziplin	Gerechtigkeit	Leidenschaft	Rücksichtnahme	Tüchtigkeit
Aktivität	Durchsetzungskraft	Gesundheit	Leichtigkeit	Ruhe	Unabhängigkeit
Aktualität	Effektivität	Glaubwürdigkeit	Liebenswürdigkeit	Sanftmut	Unbestechlichkeit
Akzeptanz	Effizienz	Großzügigkeit	Loyalität	Sauberkeit	Überzeugungskraft
Altruismus	Ehrlichkeit	Güte	Mitgefühl	Selbstdisziplin	Verantwortung
Andersartigkeit	Empathie	Harmonie	motivierend	Selbstbewusstsein	Verlässlichkeit
Anerkennung	Engagement	Herzlichkeit	Mut	Selbstvertrauen	Vertrauen
Anmut	Entscheidungsfreude	Hilfsbereitschaft	Nachhaltigkeit	sensibel	verzeihen
Ansehen	Entdeckergeist	Hingabe	Nächstenliebe	Seriosität	Wachsamkeit
Anstand	Entschlossenheit	hoffnungsvoll	Neutralität	Sicherheit	Weisheit
Ästhetik	Fairness	Höflichkeit	Neugier	Solidarität	Weitsicht
Aufgeschlossenheit	Fleiß	Humor	Offenheit	Sorgfalt	Willenskraft
Aufmerksamkeit	Flexibilität	Idealismus	Optimismus	Sparsamkeit	Würde
Ausgeglichenheit	Freiheit	Innovation	Ordnungssinn	Spaß	Zielstrebigkeit
Ausgewogenheit	Freude	inspirierend	Pflichtgefühl	Standfestigkeit	Zuneigung
Authentizität	Freundlichkeit	Integrität	Phantasie	Sympathie	Zusammenhalt
Askese	Freundschaft	intelligent	Pragmatisch	Spontanität	Zuverlässigkeit
Begeisterung	Frieden	Interesse	Präsenz	Tapferkeit	Zuversicht
Beharrlichkeit	Fröhlichkeit	Intuition	Präzision	Teamgeist	
Beständigkeit	Fürsorglichkeit	Klugheit	Professionalität	Teilen	
Bescheidenheit	Geduld	konsequent	Pünktlichkeit	Toleranz	
Besonnenheit		konservativ	Realismus	traditionell	

1) Wähle intuitiv deine Top 10 Werte aus der Liste aus, ohne auf eine bestimmte Rangfolge zu achten.

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

6	_____
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____

2) Wähle aus den 10 Werten deine Top 5 Werte aus, ohne auf eine bestimmte Rangfolge zu achten. Höre einfach auf dein Bauchgefühl.

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

MEINE WERTE

3) Trage deine fünf Werte in das Netz. Vergleiche jeden einzelnen Wert mit den vier anderen Werten im Netz: Welcher ist dir wichtiger?

Der Wichtigere im Einzelvergleich bekommt einen Strich (oder x) dahinter geschrieben.

1 _____

5 _____

2 _____

4 _____

3 _____

4) Welche 3 Werte haben die meisten Striche (oder x)?

1 _____

2 _____

3 _____

REFLEKTIERE: Lebst du ein Leben nach deinen drei Werten?

LEBENSRAD

DAS SIND MEINE LEBENSBEREICHE...

Wie zufrieden bist du derzeit mit deinen verschiedenen Lebensbereichen? Mache die Bestandsaufnahme!

Vergebe für jeden Lebensbereich einen Punkt von 1-6. 1 Punkt bedeutet, du bist sehr unzufrieden in dem Lebensbereich und 6 Punkte bedeutet, du bist sehr zufrieden.

The diagram is a circular life wheel with 11 segments. The segments are labeled as follows, starting from the top and moving clockwise: ... (three dots), Gesundheit, Familie, Freizeit, Spiritualität, Freunde, Liebe, Karriere, Finanzen, Persönliche Entwicklung, and Gesundheit. The wheel is divided into six concentric rings by radial lines. The innermost ring is labeled with the number 1, and the outermost ring is labeled with the number 6. The numbers 2, 3, 4, and 5 are placed between the rings, indicating the scale for each segment.

REFLEKTIERE: In welchem Lebensbereich bist du schon gut aufgestellt? Woran könntest du noch arbeiten?

MEINE ZIELE

DAS SIND MEINE ZIELE...

Nachdem du dir nun Gedanken über dich selbst, deine Werte und dein Leben gemacht hast, ist es Zeit deine Ziele zu reflektieren. Wie du wahrscheinlich schon weißt, hilft es Ziele immer entsprechend der SMART-Methode zu formulieren:

Spezifisch: Was genau möchtest du erreichen? Was ist dein Ziel?

Messbar: Woran (z.B. Zahlen / Werte) merkst du, dass du dein Ziel erreicht hast?

Attraktiv: Warum ist dir das Ziel wichtig? Was ist deine Motivation?

Realistisch: Ist dein Ziel realistisch und mit allem, was du hast, umsetzbar?

Terminiert: In welchem Zeitraum möchtest du dein Ziel erarbeiten und erreichen?

Überlege dir 3 Ziele: Ein kurzfristiges, welches du sehr bald erreichen möchtest. Ein mittelfristiges, welches du in diesem Jahr erreichen möchtest. Und ein langfristiges, welches du in den nächsten Jahren erreichen möchtest.

Kurzfristig

Ziel:

Spezifisch:

Messbar:

Attraktiv:

Realistisch:

Terminiert:

Mittelfristig

Ziel:

Spezifisch:

Messbar:

Attraktiv:

Realistisch:

Terminiert:

Langfristig

Ziel:

Spezifisch:

Messbar:

Attraktiv:

Realistisch:

Terminiert:



GLÜCKWUNSCH

Du hast alle Aufgaben zum Thema "Zukunftsperspektive" durchgearbeitet!

Wir hoffen, das Workbook konnte dir dabei helfen, deine Ziele und Visionen für die Zukunft zu festigen.

Das war das letzte Modul für dieses Semester. Im nächsten Semester geht es wieder auf resilienz-im-studium.de weiter.

WEITERE
INHALTE
GIBT ES HIER



resilienz-im-studium.de



@resilienz_im_studium



@resilienz_im_studium

Quellen:

1 Daimler, R., Sparrer, I., & Varga von Kibéd, M. (2008). Basics der systemischen Strukturaufstellungen. München: Kösel.

2 Zitzer, B. (o.D.) Persönliche Werte – eine alphabetische Liste. <https://bernardzitzer.com/de/liste-persoenliche-werte/>