



www.diana-langschoen.de

Tag 1 – Klarheit

(Was könnte ist deine Herzensmission oder könnte sie sein?
Was will ich wirklich mit Freude tun?
Wo möchte ich oder mein Herz hin?)



Diana Lang - Schön
Coaching bei Hochsensibilität
www.diana-langschoen.de

Arbeitsanleitung:

Nimm DIR für diese Arbeit wirklich **Zeit** und gehe in die Stille (Reflektion), denn diese ist die **Basisarbeit** für dieses Training und möglicherweise für dein ganzes Leben oder eine lange Zeit davon! Lass uns jetzt klären, was dein **Arbeitsauftrag für den heutigen Tag** ist.

- 1) Verschaffe DIR Klarheit darüber, wo du und dein Herz hin möchtest. Was macht DIR Spaß und Freude, was geht DIR leicht von der Hand? Wobei fühlst DU dich gut? Sammle **20** Möglichkeiten – Dinge, die DU gern tust. JA, das klingt jetzt erst mal viel, aber DU wirst überrascht sein, wie viele Dinge DIR einfallen werden. Wichtig ist: Schreib wirklich 20 Dinge auf. Es ist egal, wie einfach oder alltäglich diese Dinge sind und es ist auch egal, warum DU sie gern tust! (*Hinweis: Kann alles sein: Von Kurztrips über Sport, Coaching bis hin zu Kartenlegen etc.*) Wenn DU bei Nummer 19 angekommen bist, dann gib auf keinen Fall auf – Suche stattdessen nach deiner Nummer 20!
- 2) **Schreib als erstes 20 Dinge auf und fülle dann den Rest der Tabelle aus!** Diese Reihenfolge ist entscheidend für deinen Flow.

Was mag ich / tue ich gern?	Wann habe ich es zum letzten mal getan?	Kostet es viel oder wenig Geld?	Habe ich es alleine gemacht oder mit...? (Ergänze!)	Ist es eine intellektuelle, körperliche oder spirituelle Aufgabe?	Hat es Einfluss auf andere Menschen? Wenn JA: Wie?	Es hilft anderen dabei... (Ergänze!)	Es hilft mir dabei... (Ergänze!)
1							
2							

3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

3) Aussortieren: Suche DIR jetzt die **wichtigsten 3 Dinge** aus, die DU auch beruflich am Liebsten umsetzen würdest – Gehe hierzu nochmal in DICH – Was liegt DIR wirklich am Herzen? Schreibe die 3 Dinge in die Tabelle!

Sache 1)	Seit wann machst DU die Sache schon?	Was liebst DU daran? Welche Talente kannst DU hier einfließen lassen?	Wie kannst DU damit Gutes tun oder Veränderndes bewirken?
Sache 2)			
Sache 3)			

4) Nachdem DU dir jetzt **Klarheit** darüber **verschafft** hast, setze eine **Prioritäten – Liste!** Was ist auf deinem Weg deiner (Herzens-) Bestimmung dein dringlichstes berufliches Projekt, **deine Nummer 1** - welches DU verwirklichen / umsetzen möchtest!

Mein Herzensprojekt ist:

1) _____

Beschreibe nochmals bis ins Detail, warum DU dich genau hierfür entschieden hast und was deine Vision ist:

- 4) **Folgende Affirmation sprich jeden Tag 3x täglich während dieses Trainings „Follow your heart“ vor dem Spiegel laut und deutlich aus. Schau DICH dabei unbedingt an und sprich die Affirmation langsam – Wort für Wort in und durch dein Herz!** Dazu **schneide die Affirmation aus und hänge oder lege sie neben deinen Spiegel**, dann hast DU sie im Blickfeld und somit automatisch auf deiner „To-Do“-Liste zum affirmieren:

