

## Handout

### THEMENBEREICH: Selbst

### Das reale Selbst – Übungen zum idealen Selbst

- ◇ **Üb1: 27 Dinge, die ich tun möchte, bevor ich sterbe-** Beschreiben Sie 27 Dinge, die Sie kurz-, mittel- und langfristig unternehmen möchten.
- ◇ **Üb2: Die Lotterie: Wenn ich könnte, würde ich... Sie haben gerade den Jackpot im Lotto gewonnen!!** Sie erhalten 50 Millionen Euro. Welche Veränderungen in Ihrem privaten und beruflichen Leben würden hieraus resultieren?
- ◇ **Üb3: Mein Traumjob** Nennen Sie verschiedene Berufe, die Sie gerne ausüben oder zumindest einmal ausprobieren würden. Denken Sie dabei an eine breite Spanne an beruflichen Tätigkeiten, wie zum Beispiel Arbeiten im Ausland, im Sportbereich, in der Medizin, Politik, Landwirtschaft oder Religion. Sogar Berufe, die Sie aus dem Kino oder Fernsehen kennen, dürfen und sollten Sie mit einbeziehen.
- ◇ **Üb4: Mein ideales Leben** Sie befinden sich fünf, zehn oder fünfzehn Jahre in der Zukunft. **Sie führen Ihr ideales Leben.** Sie leben an einem Ort, von dem Sie immer geträumt haben. Sie leben mit den Menschen zusammen, mit denen Sie am liebsten zusammen leben. Falls Arbeit in Ihrem idealen Leben noch eine Rolle spielt, beschäftigen Sie sich hierbei mit etwas, das Sie lieben, und arbeiten gerade im richtigen Umfang – nicht zu viel und nicht zu wenig. Jemand filmt Sie einen ganzen Tag lang mit einer Kamera. Was wäre auf diesem Video zu sehen? Wo wären Sie? Womit würden Sie sich beschäftigen? Wer wäre in diesem Video noch zu sehen?

Quelle: **Teleos Leadership Institute, 2015**