

## **So kannst du dein Arbeitsblatt nutzen:**

### **1. Habe Spass dabei und nimm dir Zeit,**

Manchmal dürfen sich Antworten auch entwickeln.

**\*\*Deshalb:** Nimm den Druck oder Anspruch raus gleich alles zu beantworten zu müssen. Das Dokument darf dynamisch wachsen.

### **2. Braindump: Ich weiss nicht was ich will.**

Schreibe alles auf, was du NICHT mehr willst, Egal wie es klingt, aussieht, sinn macht oder nicht.

Lass mal alles raus, was du nicht mehr willst.

**\*\*Geniesse es, einfach mal rauszulassen. Nutze gerne die nächste Seite dafür.**

### **3. Fragen beantworten:**

- du findest auf der dritten Seite ein Arbeitsblatt dafür.
- nutze gerne die unterstützende Meditation: Ich weiss nicht was ich will: [https://youtu.be/3fnk3Uba\\_Cg](https://youtu.be/3fnk3Uba_Cg)
- oder lasse Musik laufen, oder einfach in Stille die Fragen beantworten.
- Starte mit der Frage:” Was machst du sehr gerne?” und dann im Uhrzeigersinn eine Frage nach der anderen.
- Antworten dürfen auch gerne mehrfach erscheinen.

### **4. Essenz:**

- in der Mitte kannst du, wenn du das möchtest, eine Essenz deiner Antworten zusammenschreiben.
- Oder du machst es auf einer separaten Seite.

**Feedback:** Ich freue mich über ein Feedback an **nicole@schoepferherz.de**



[www.schoepferherz.de](http://www.schoepferherz.de)



## Das will ich **NICHT** mehr....

Lass mal alles raus und schreibe.



1. Was machst du sehr gerne? Was ist deine Passion?

Stärke: Worin bist du natürlich gut?

Mit wem willst du leben, arbeiten, dich umgeben?

Skills: Was hast du erlernt, was kannst du?

Was brauchst du im Leben um dein Optimum zu entfalten?

Werte : Welche Werte hast du?

Mission: Was willst du, musst du erreichen??

