



FOLGE 001

FRAGESTELLUNGEN:

„Warum möchte ich eine Auszeit machen?“

„Von was genau möchte ich eine Auszeit?“

„Was würde ich konkret machen wollen, wenn ich mehrere Monate Zeit für mich hätte?“

Schau dir bei dieser Frage deine Antworten noch einmal genau an und frage dich:

„Kann ich eines dieser Dinge bereits jetzt umsetzen?“

NOTIERE DEN FOLGENDEN TEIL UNTEN:

„Welche Hindernisse würden mich erwarten, wenn ich mich auf den Weg machen würde, ein Sabbatical zu planen?“

(Hier haben ALLE „Ja Abers“ ihren Platz. Diese Gedanken sind natürlich auch wichtig, denn sie zeigen dir mögliche Hindernisse aber auch deine eigenen Glaubenssätze auf. Sie sollten dich aber nicht davon abhalten, deine Ziele zu verwirklichen.)

Schau dir deine niedergeschriebenen Hindernisse/Ja Abers noch einmal an und frage dich zu jedem:

„Ist dieses Hindernis unüberwindbar oder weiß ich nur noch nicht, wie ich es überwinden kann?“

„Fallen dir spontan Möglichkeiten ein, dieses Hindernis anzugehen?“ (Es macht nichts, wenn dir hier erst einmal nichts einfällt.)

Wie abschreckend ist dieses Hindernis auf einer Skala von 0 (gar nicht abschreckend) bis 10 (total abschreckend)?

HINDERNISSE

1. Hindernis: _____

„Ist dieses Hindernis unüberwindbar?“

Ja, es ist absolut unmöglich.

Nein, ich weiß nur noch nicht, wie ich es überwinden kann!

Spontane Möglichkeit, das Hindernis anzugehen:

Wie abschreckend ist das Hindernis auf einer Skala von 0 (gar nicht abschreckend) bis 10 (total abschreckend)?

0 _____ 10

2. Hindernis: _____

„Ist dieses Hindernis unüberwindbar?

Ja, es ist absolut unmöglich.

Nein, ich weiß nur noch nicht, wie ich es überwinden kann!

Spontane Möglichkeit, das Hindernis anzugehen:

Wie abschreckend ist das Hindernis auf einer Skala von 0 (gar nicht abschreckend) bis 10 (total abschreckend)?

0 _____ 10

3. Hindernis: _____

„Ist dieses Hindernis unüberwindbar?

Ja, es ist absolut unmöglich.

Nein, ich weiß nur noch nicht, wie ich es überwinden kann!

Spontane Möglichkeit, das Hindernis anzugehen:

Wie abschreckend ist das Hindernis auf einer Skala von 0 (gar nicht abschreckend) bis 10 (total abschreckend)?

0 _____ 10

4. Hindernis: _____

„Ist dieses Hindernis unüberwindbar?

Ja, es ist absolut unmöglich.

Nein, ich weiß nur noch nicht, wie ich es überwinden kann!

Spontane Möglichkeit, das Hindernis anzugehen:

Wie abschreckend ist das Hindernis auf einer Skala von 0 (gar nicht abschreckend) bis 10 (total abschreckend)?

0 _____ 10

5. Hindernis: _____

„Ist dieses Hindernis unüberwindbar?

Ja, es ist absolut unmöglich.

Nein, ich weiß nur noch nicht, wie ich es überwinden kann!

Spontane Möglichkeit, das Hindernis anzugehen:

Wie abschreckend ist das Hindernis auf einer Skala von 0 (gar nicht abschreckend) bis 10 (total abschreckend)?

0 _____ 10

Wie groß ist dein Wunsch eine Auszeit zu machen auf einer Skala von 0 (nicht groß) bis 10 (riesig)?

0 _____ 10

Hier ist es wichtig, dass dein Wunsch/deine Motivation, eine Auszeit nehmen zu wollen, stark genug ist, damit die möglichen Hindernisse überwunden werden können. Du wirst merken: Mit dem richtigen „Warum“ werden sie schon gar nicht mehr so groß erscheinen.

Was würdest du von dir selber halten, wenn du deinen Traum nicht weiterverfolgen würdest?

Wird dein Leben sich positiv verändern, wenn du deine Auszeit verwirklichst und wenn ja, in welcher Weise?

NEIN wird es nicht

Ja wird es, weil _____

Was haben andere Menschen davon, wenn du dir Zeit für dich nimmst?
