



Endlich deinen Weg gehen

Lektion 4: Deine Leidenschaften

Warum ist es wichtig, deine Leidenschaften und Begeisterung im Leben zu kennen?

- Wenn du dich nicht für dein Leben begeistern kannst, dann auch nicht für deine Arbeit!
- Wenn du deine Leidenschaften und deine Freude kennst, dann kannst du sie auch gezielt in deinen Beruf einbringen. Das macht dich glücklicher und erfolgreicher.
- Wenn du mit deiner Begeisterung in Kontakt stehst, dann kannst auch andere anstecken für das was dir wichtig ist.

Deine drei Aufgaben für heute:

1. Was sind ureigene Interessen von dir in deinem Leben? Was sind Dinge, mit denen du dich Tag und Nacht beschäftigen kannst, ohne dass sie langweilig wird? Was sind Bereiche, in denen du dich immer noch mehr auskennen und weiter entwickeln willst, auch nach mehreren Jahren noch? Manchmal sind das auch Interessensgebiete, die dir irgendwann abhandengekommen sind in deinem Leben, weil sie nicht „produktiv“ genug waren, oder du das Gefühl hattest, keine Zeit dafür zu haben. Daher denke auch daran, was dich als Kind oder in deiner Jugend interessiert hat. – Schreibe 1-3 davon auf.
Hinweis: sei wieder sanft mit dir selbst! Wenn dir gar nichts einfällt, ist das auch o. k.

1.

2.

3.





Endlich deinen Weg gehen

2. Was sind Freuden in deinem Leben? Was sind Situationen, Tätigkeiten, Sportarten, ... Die dir immer wieder Freude bereiten und gut tun? - Schreibe mindestens zehn davon auf, egal ob sie mit deiner Arbeit zu tun haben oder nicht!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

3. Was sind Tätigkeiten oder Situationen, die dich in einen Flowzustand bringen? Worüber vergisst du die Zeit und alles um dich herum? Worin kannst du komplett aufgehen? - Schreibe mindestens drei davon auf.

1.

2.

3.



Endlich deinen Weg gehen

Diese Übungen können sehr viel Spaß machen! Nimm dir genügend Zeit dafür (mindestens 45min) , und stimme dich vorher darauf ein (Meditation, kurzer Spaziergang oder Lieblingslied anhören).

Ich wünsche dir viel Freude dabei; bis bald!

Tobias