

## Die „Magischen 3“ - Dauer ca. 20-30 min.

Die Übung der „Magischen 3“ lädt Sie dazu ein, inne zu halten und sich über die eigenen **Prioritäten** bewusst zu werden. Was ist Ihnen (noch) wichtig, worauf möchten Sie Ihren **Fokus** legen?

Sie kann als Möglichkeit dienen, sich über die **eigenen Ziele** im Leben klarer zu werden. Die Idee dahinter ist, sich mit Ihren „Magischen 3“ regelmäßig zu beschäftigen, zum Jahreswechsel oder zum Geburtstag zum Beispiel. Dabei nehmen Sie einen **Rückblick** auf das vergangene Jahr und einen **Ausblick** auf das kommende. Die Wirkung wird sich zeigen, wenn Sie zwischendurch immer mal wieder nachlesen und prüfen, was noch stimmig für Sie ist, was hat sich verändert, was bereits realisiert.

Falls Sie noch weitere Inspirationen und Austausch für Ihre persönliche Entwicklung wünschen, heißen wir Sie herzlich in unseren Seminaren willkommen. Oder wenn Sie eine individuellere Begleitung wünschen, vereinbaren Sie gerne ein kostenloses Vorgespräch für ein Coaching. Wir freuen uns auf Sie!

Dorothe Bergler & Lutz Penzel

[www.fuehren-bewegt.de](http://www.fuehren-bewegt.de)

## Meine „Magischen 3“

Datum:

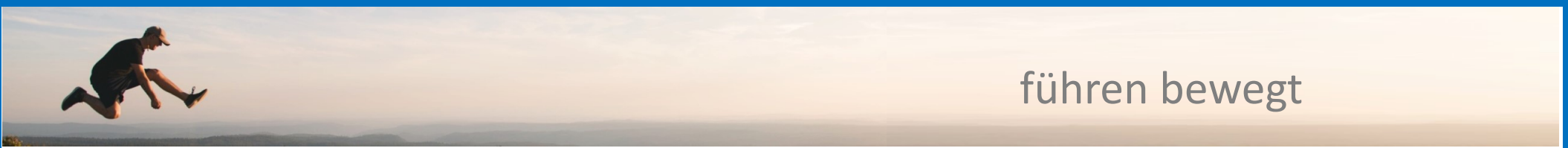
### Im Rückblick

Diese 3 Dinge würde ich rückblickend anders machen:

Das sind meine 3 größten Stärken/Ressourcen im Rückblick:

Für diese 3 Dinge bin ich dankbar:

Diese 3 Worte beschreiben mein derzeitiges Leben:



# führen bewegt

## Im Ausblick

Für diese 3 Dinge möchte ich mir mehr Zeit nehmen:

Diese 3 Dinge wünsche ich mir:

Diese 3 Dinge möchte ich verändern:

Diese 3 neuen Dinge möchte ich lernen:

Diese 3 Orte möchte ich besuchen:

Mit diesen 3 Menschen möchte ich mehr Zeit verbringen:

Diese 3 Dinge möchte ich unbedingt noch erreichen:

Diese 3 Gefühle möchte ich fühlen:

Diese 3 Dinge möchte ich loslassen:

Diese 3 Worte sollen mein zukünftiges Leben beschreiben: