

Medaillen-Übung - Dauer ca. 20-30 min.

Diese Übung eignet sich, um eine übersichtliche und prägnante Inventur des eigenen Lebens zu machen. Sie bietet sowohl eine persönliche und subjektive Übersicht des **Ist-Zustandes**, als auch einen **Ausblick** und Maßnahmen für eine **positive Veränderung**.

- ✓ Wo stehe ich in meinem verschiedenen Lebensbereichen?
- ✓ Wo bin zufrieden und erfüllt?
- ✓ Was habe ich bisher vernachlässigt?
- ✓ Wie sieht mein Leben aus, wenn ich rundum zufrieden damit bin?
- ✓ Welche Maßnahmen braucht es dafür?

Diese praktische Übung entfaltet ihre effektive Wirkung, wenn wir **ehrlich** unsere Lebensbereiche betrachten. Uns etwas vorzumachen oder schön zu reden, bringt uns dabei nicht weiter.

Medaillenübung praktizieren:

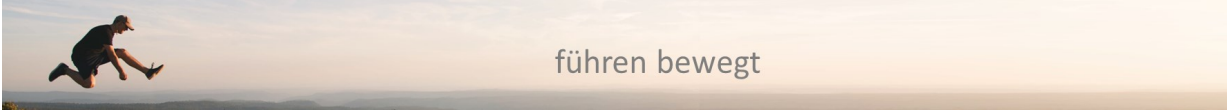
1. Nutzen Sie die Tabelle auf der nächsten Seite und tragen Sie Ihre unterschiedlichen Lebensbereiche ein, achten Sie dabei darauf, dass wirklich alle Bereiche vorkommen. Es steht Ihnen eine Tabelle mit Vorschlägen der Bereiche zur Verfügung und eine leere Tabelle zum eigenen Ausfüllen. Nun haben Sie die Möglichkeit, den unterschiedlichen Bereichen eine Medaille zu vergeben: Gold, Silber, Bronze, Plastik. Beachten Sie dabei, dass SIE die Medaille vergeben, nach Ihren eigenen Kriterien und Werten, nicht was vielleicht der Norm entspricht oder den Erwartungen von anderen. Die Erfahrung zeigt, je zügiger und spontaner Sie die Kreuze setzten, desto mehr entspricht dies Ihrer ehrlichen Einschätzung. Setzen Sie also mutig Ihr Kreuze.
2. Nun kommt der Teil, der mehr Zeit benötigen darf. Zunächst die Erläuterung, warum Sie diese Medaille ausgewählt haben. Tragen Sie in Stichworten ein, wieso dieser Lebensbereich diese Medaille verdient hat. Ein Beispiel:

Lebensbereiche	Medaillen Ist-Zustand				Stichworte zu Ist-Zustand
	Plastik	Bronze	Silber	Gold	
Körper/Gesundheit		X			Krafttraining 1x/Woche, kein regelmäßiges Herz-Kreislauftraining, 10kg zu viel Gewicht

3. Danach erfolgt die Überlegung, was wäre der Ist-Zustand eine Medaillen-Kategorie höher? Und welche Maßnahmen braucht es dafür von Ihnen? In unserem Beispiel:

Lebensbereiche	Wie wäre der Ist-Zustand eine Medaille besser?	Maßnahmen
Körper/Gesundheit	Silber: Krafttraining 1-2x/Woche; 2xWoche Ausdauertraining, 75kg	Laufgruppe anmelden; feste Tage für Krafttraining, zwischendurch und abends keine Snacks/Süßes

4. Im Anschluss können Sie noch überlegen, was der Ist-Zustand der Gold-Medaille für Sie wäre (sofern sie noch nicht erreicht ist bei den vorherigen Schritten). Wenn Sie in einem Lebensbereich bereits Gold vergeben für den Ist-Zustand, dann notieren Sie bei *Maßnahmen*, wie Sie diesen Zustand erhalten können.



Da Sie sich verändern und entwickeln, dürfen sich im Laufe der Zeit auch Ihre Einschätzungen verändern. Sowohl für die Beurteilung des Ist-Zustandes, als auch für die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen. Solange Sie ehrlich zu sich selbst bleiben und immer wieder abgleichen, kann Sie diese Übung in Zukunft sehr effektiv auf Ihrem Lebensweg begleiten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg mit dieser Übung - und Leichtigkeit und Neugierde beim Erforschen von Ihnen selbst.

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

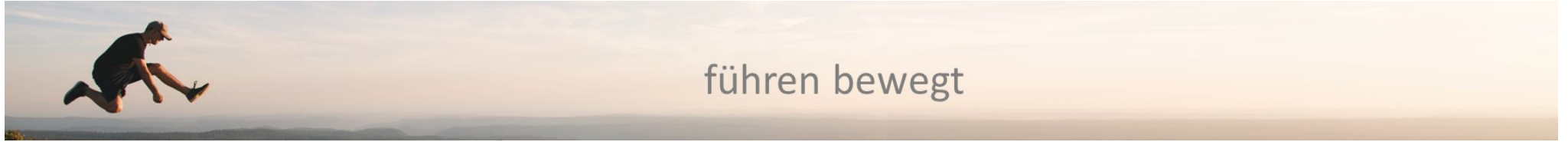
www.fuehren-bewegt.de



führen bewegt

Medaillen-Übung am _____

Lebens- bereiche	Medaillen Ist-Zustand				Stichworte zu Ist-Zustand	Wie wäre der Ist-Zustand eine Medaille besser?	Maßnahmen	Ist-Zustand in Gold/bzw. Gold**
	Plastik	Bronze	Silber	Gold				
Berufliche Tätigkeit								
Unternehmen								
Partnerschaft/ Liebe								



führen bewegt

Familie/Kinder								
Freunde/ Beziehungen								
Fitness/ Gesundheit								
Geld/ Finanzen								



führen bewegt

Freizeit/ Abenteuer/ Urlaub								
Kreativität								
Sinn/ Spiritualität								



führen bewegt

Medaillen-Übung am _____

Lebens- bereiche	Medaillen Ist-Zustand				Stichworte zu Ist-Zustand	Wie wäre der Ist-Zustand eine Medaille besser?	Maßnahmen	Ist-Zustand in Gold/bzw. Gold**