

Kursreihe: Für Talente in Rente

Wie du wichtige Lebensbereiche für 60+ entwickelst

Aufgaben zu Modul 1

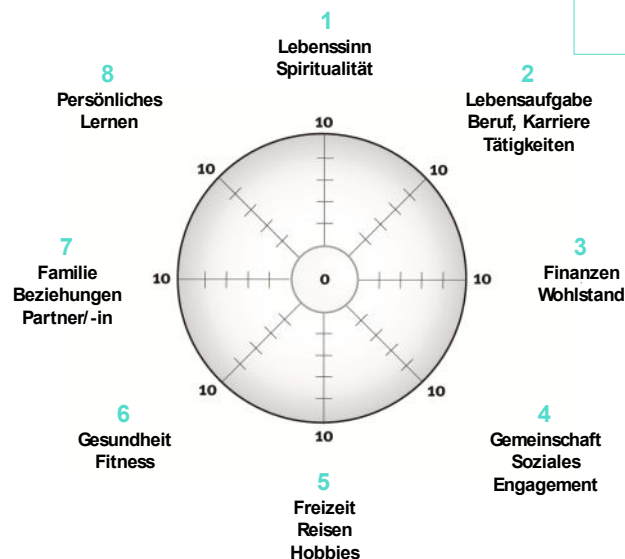
von: Jürg Landolt
LCT - Landolt Coaching & Training GmbH
Eustrasse 5, CH-6313 Menzingen
Tel.: +41 41 741 52 77, Handy: +41 79 643 88 47
E-Mail: juerg.landolt@lct.ch

1. Modul 1

1.1 Lektion 1

Situationsanalyse & Leitbild

Analyse der Lebensbereiche



© Jürg Landolt | Für Talente in Rente | 1.1.2 Situations-Analyse

12

1. Aufgabe

- Überprüfe deine Positionierungen (der Einschätzung deiner gegenwärtigen Position auf einer Skala von 1-10) in Bezug auf die Entwicklung deiner Lebensbereiche.
- Wähle diejenigen Lebensbereiche aus, wo du den grössten Handlungsbedarf siehst.
- Was wäre eine „10“ in diesem Lebensbereich? Notiere diese Zielvorstellung.
- Notiere dir erste Handlungsoptionen: Welche Zwischenziele möchtest du dir setzen? Welche Aktionen unternehmen?

2. Aufgabe

- a) Untersuche die Frage „wer bin ich?“
- * Suche eine zu dir passenden Meditation. Beispiel: Beginne mit Entspannung und Atmung, Stelle dir die Frage „wer bin ich?“ und beobachte, was auftaucht - Gedanken, Gefühle, Bilder. Frage weiter: „Für wen tauchen diese Fragen auf? Wer ist der Beobachter? Bleibe in der Stille und spüre das Gewahrsein, das alles wahrnimmt.

1.2 Lektion 2

Leitbild:

3. Aufgabe

- a) Beschaffe dir ein Notizbuch. Kreiere (PC, Notebook) Ordner und eine Struktur, wo du dir die zu diesem Kurs passenden Dateien ablegen kannst.
- b) **Mission:** Formuliere eine erste Version einer Aussage dazu. Gehe davon aus, dass du anlässlich der weiteren Module dieser Kursreihe noch zusätzliche Informationen erhalten wirst, um deine Missions-Aussage zu definieren.
- c) **Vision:** Beantworte Fragen wie...
- * Was willst du in deinem Leben erreichen (Bucket-List?)
 - * Was wäre eine „10“ bei all deinen Lebensbereichen?
 - * Was willst du, dass dir „wichtige, diese Lebensbereiche repräsentierende Personen“ anlässlich deines z.B. 80. Geburtstages sagen?
 - * Woran würdest du erkennen, dass du deine Mission wirklich gelebt hast?
- d) **Werte:** Definiere die für dich 5-7 wichtigsten Werte und notiere dir deine Grundgedanken dazu:
- * Welche Bedeutung haben diese Werte für dich?
 - * Wie willst du diese Werte leben?
 - * Welche Werte könnten dich am besten dabei unterstützen, deine neue Lebensphase wirksam zu entwickeln?
 - * Woran könntest du erkennen, dass du diese Werte wie angestrebt auch wirklich gelebt hast?

[illegible]

4. Aufgabe: Präferenzen - Selbsteinschätzung / -1-

Jede der mit einem Buchstaben gekennzeichneten Zeilen enthält vier Begriffe. Kennzeichne in jeder Zeile denjenigen Begriff, der dir am besten entspricht. Wähle aus jeder Zeile nur einen Begriff aus.

A	willensstark	zuverlässig	begeisterungsfähig	analytisch
B	loyal	flexibel	gründlich	zielorientiert
C	unterstützend	vorausplanend	selbstsicher	überzeugend
D	direkt	konstant	temperamentvoll	abwartend
E	spontan	zuversichtlich	detailliert	geduldig
F	aufrichtig	entscheidungs- freudig	humorvoll	korrekt
G	inspirierend	beharrlich	nachdenkend	zurückhaltend
H	offen	gut zuhörend	richtungsgebend	professionell
I	kommunikativ	einfühlsam	strukturiert	produktiv
J	vermittelnd	genau	risikobereit	kontaktfreudig

Anmerkung:

Obwohl dieses Einschätzungsverfahren nicht zu den wissenschaftlich validierten Methoden zählt, kann es dich dennoch unterstützen, die eigenen Basis-Präferenzen besser zu erkennen und die Dinge aus der Sicht anderer umfassender zu verstehen.

4. Aufgabe: Präferenzen - Selbsteinschätzung / -2-

- Übertrage nun die auf der Vorderseite gekennzeichneten Begriffe in diese zweite Tabelle (lediglich die Sortierung ist neu).
- Dann addiere die markierten Begriffe für jede Spalte.
- Erstelle eine Spalten-Rangliste: Rang 1 für die meisten Markierungen, Rang 4 für die wenigsten Markierungen. Falls Spalten die gleiche Punktzahl aufweisen, entscheide dich jeweils für die Spalte, die dir eher entspricht.

Tendenz zum EB-Typ	Tendenz zum ES-Typ	Tendenz zum IS-Typ	Tendenz zum IB-Typ
A begeisterungsfähig	willensstark	analytisch	zuverlässig
B flexibel	zielorientiert	gründlich	loyal
C überzeugend	selbstsicher	vorausplanend	unterstützend
D temperamentvoll	direkt	abwartend	konstant
E spontan	zuversichtlich	detailliert	geduldig
F humorvoll	entscheidungsfreudig	korrekt	aufrichtig
G inspirierend	beharrlich	nachdenkend	zurückhaltend
H offen	richtungsgebend	professionell	gut zuhörend
I kommunikativ	produktiv	strukturiert	einfühlsam
J kontaktfreudig	risikobereit	genau	vermittelnd

Total _____
Rang _____

Total _____
Rang _____

Total _____
Rang _____

Total _____
Rang _____

5. Anstreben und vermeiden wollen

Es ist wichtig zu verstehen, dass Menschen, je nach Verhaltenspräferenzen, tendenziell unterschiedliche Dinge (Werte) anstreben, bzw. vermeiden wollen.

ES-Typen:

Streben an: _____

Vermeiden: _____

EB-Typen:

Streben an: _____

Vermeiden: _____

IB-Typen:

Streben an: _____

Vermeiden: _____

IS-Typen:

Streben an: _____

Vermeiden: _____

6. Präferenzen - Erkenntnisse

- Introvertierte Typen brauchen Zeit, um sich die Dinge zu überlegen, eine Antwort zu geben oder eine Entscheidung zu fällen.
- Wir verfügen potenziell über alle Präferenzen. Wir haben lediglich gewisse Verhaltensweisen mehr trainiert als andere.

Erkenntnisse und Notizen zu meinem Persönlichkeitsprofil:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....