

Schritt 1: Dein Leben



**Mach Dir drei Stationen Deines Lebens bewusst die für Dich wichtig und prägend waren und dadurch auch wertvoll für Dich waren.
Schreib Dir diese drei Stationen auf.**

Station 1:

Station 2:

Station 3:

Stell Dir dann zu jeder Station folgende Fragen:

1. Was haben die Stationen mit mir gemacht?

2. Was habe ich in jeder einzelnen Station gelernt?

3. Welche Ressourcen und Stärken habe ich in den einzelnen Stationen gelernt oder verwendet?

4. Welche Rolle haben andere Menschen gespielt? War es wichtig unterstützt zu werden oder habe ich andere Menschen unterstützt?

5. Welchen Wunsch hab ich während den einzelnen Stationen entwickelt?

Schritt 2: Deine Ressourcen



Geh in ein Brainstorming und mach Dir ganz spontan 10 Ressourcen bewusst, die Dich als Menschen ausmachen. (Stärken, Kontakte, Fähigkeiten etc.)

Stell Dir dann die folgende Fragen:

1. Wie lassen sich meine Ressourcen einteilen und gruppieren?

Schritt 3: Deine Vision



Stell Dir vor du hast Dich entschieden mit uns die Ausbildung zum Life Coach zu absolvieren. 5 Jahre nach deinem Abschluss zum Life Coach triffst du ein/e gut/e Freund/in. Was erzählst Du ihm/ihr?

Wie hast Du es geschafft ein erfolgreicher Life Coach zu werden?

Welche Ressourcen hast Du dafür genutzt?

Welche Wendepunkte gab es?

Schritt 4: Abschluss



Nachdem Du dir nun sowohl Deine Vergangenheit, Deine Zukunft als auch Deine Ressourcen angeschaut hast, stell Dir folgende Fragen:

Hast Du Lust mit dem Menschen zu arbeiten?

Hast Du Lust innere Motivation und Lust Dich selbst besser kennen zu lernen?

Gibt es Dir Energie andere Menschen zu unterstützen und ihnen beim Weg durch ihr Leben zu helfen?