

# Worksheet #2 – Krieger 2

Nachdem du dich in der letzten Woche mit dem Rad des Lebens im Samasthiti beschäftigt hast, hast du eine Grundlage für die nächsten Steps geschaffen: Die Veränderung. Beim Rad des Lebens ging es also um dein JETZT. Diese Woche geht es um deine ZUKUNFT. Für diesen Blick kannst du auch nochmal in deine Vergangenheit schauen, um dir darüber klar zu werden, welche Ressourcen du mitbringst. Viel zu oft, sind wir uns dessen gar nicht bewusst.

Der Krieger 2, der dich in deinen Gedanken unterstützen soll, ist eine Übung, die dich stolz in die Zukunft blicken lässt und dir erlaubt, deine Vergangenheit loszulassen. Beim Loslassen geht es darum, dass du deine Vergangenheit als Zeit voller Erfahrungen und Erkenntnisse mitnimmst und nicht als limitierende Grenze.

Wenn du dir das Audio angehört hast, widme dich danach den folgenden Fragen:

## Der Blick zurück:

- Welche meiner gesetzten Ziele habe ich in der Vergangenheit erreicht?
- Wie ich habe ich diese Ziele erreicht?
- Warum habe ich mir diese Ziele gesetzt?
- Vor welchen Herausforderungen stand ich in meiner Vergangenheit?
  - Betrachte hier gerne Herausforderungen in den verschiedenen Lebensbereichen, wie im Rad des Lebens.
- Wie konnte ich diesen Herausforderungen begegnen?
- Was habe ich aus diesen Herausforderungen gelernt?
- Welche Fähigkeiten konnte ich dadurch entwickeln?
- Wobei haben mir diese Herausforderungen geholfen?
- Welche Erfahrungen habe ich gemacht, die mich blockieren, ins Hier & Jetzt zu gehen?

## Der Blick ins Hier & Jetzt:

- Welche kurzfristigen Ziele habe ich gerade?
- Warum habe ich diese Ziele?
- Was tue ich, um diese Ziele zu erreichen?
- Welche meiner Fähigkeiten aus der Vergangenheit nutze ich hierfür?
- Welche Fähigkeiten brauche ich noch, um meine Ziele zu erreichen?
- Welche Herausforderungen stehen vor mir?
- Was hilft mir, diese Herausforderungen anzugehen?
- Wen in meiner Umgebung kann ich um hilfreiche Impulse oder Denkanstöße bitten?
- Was kann ich besonders gut?
  - Beziehe hier gerne auch vertraute Personen ein und frage sie, was du ihrer Meinung nach gut kannst.

# Worksheet #2 – Krieger 2

## Der Blick in eine strahlende Zukunft:

- Welche langfristigen Ziele habe ich?
- Was brauche ich, um diese Ziele zu erreichen?
  - Wie komme ich dahin?
- Wie kann ich sicherstellen, dass ich auf diese Ziele hinarbeite?
- Was tue ich gegen Selbstsabotage?
- Wen kann ich um Unterstützung bitten?
- Welche Ziele habe ich wirklich?
  - 😊 Denk größer! Was willst du wirklich?
  - Wenn es nicht unrealistisch erscheint, dann ist es noch nicht groß genug!
- Was tue ich heute, um meinen Zielen näher zu kommen?
- Verwandle dein wichtigstes Ziel in eine Gewohnheit:
  - Priorisiere deine Ziele: Welches Ziel willst du unbedingt erreichen?
  - Woran merkst du, dass du es erreicht hast?
  - Wann willst du dieses Ziel erreichen?
  - Was machst du ab sofort jeden Tag, um dem Ziel näher zu kommen?

## Deine Transformation beginnt heute

Ich möchte dich zum Abschluss zu zwei Aufgaben einladen, die dein Leben verändern können:

1. Setze dir ein Ziel, von dem du denkst, dass du es zu Lebzeiten nicht erreichen können wirst.
  - Was wäre dein größter Lebenstraum, den du an die Generationen nach dir weitergeben möchtest?
  - Wovon träumst du, wenn die Welt grenzenlos ist?
2. Lege dir ein Visions-Album an. Schreibe hier Träume rein, die du hast. Ziele, die dir unrealistisch erscheinen. Klebe Bilder ein von Dingen, die du erleben möchtest.
  - Lege dieses Album an eine Stelle, an der du es jeden Tag siehst.
  - Schau jeden Tag in dieses Album.
  - Erweitere es jederzeit, wenn dir danach ist.
  - Denke groß!

Auf zu weiten Ufern!