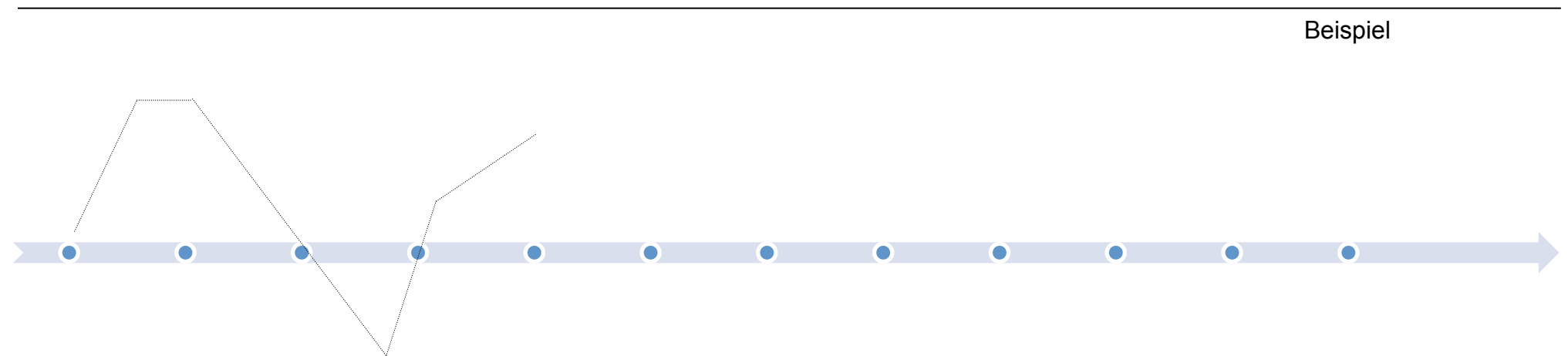


Der Schulterblick

Bitte tragen Sie auf diesem Zeitstrahl besondere Ereignisse mit Stichworten ein, die für Ihr bisheriges Leben bedeutsam waren, Oberhalb der Mittellinie diejenigen, die besonders positive Gefühle (Erfolg) in Ihnen verursacht haben oder an die Sie gerne zurück denken, unterhalb diejenigen, welche Sie als besonders unangenehm in Erinnerung (Misserfolg) haben. Wenn andere Personen daran beteiligt waren, benennen Sie diese kurz mit Namen, um das Ereignis später besser zuordnen zu können. Wenn Sie die Schlüsselereignisse eingetragen haben, verbinden Sie diese mit einer Line - Ihrer Milestone-Kette, Bspl. Theater AG, Schulabschluss, Beförderung, Kündigung..)



Der Schulterblick

Tipp: Wenn Ihnen das DIN A 4 Format nicht ausrechen sollte, besorgen Sie sich ein Blatt Flipchartpapier und übertragen das Schema.

positiv

neutral

negativ

Der Schulterblick

Wenn Sie nun die besonderen Ereignisse in Ihrem Leben auf dem Zeitstrahl eingetragen und diese mit einer Linie verbunden haben, folgt der nächste Bearbeitungsschritt:

1. Bitte beschreiben Sie auf dem folgenden Blatt das Ereignis mit möglichst kurzen Sätzen aber ausdrucksstarken Verben oder Eigenschaftswörtern.
(Bspl: Gesellenprüfung bestanden, fühlte mich als Sieger, bin wahnsinnig stolz auf das Erreichte, meine Eltern auch.
oder: Erstes Kundengespräch, hatte total Lampenfieber, aber nach ein paar Minuten fühlte ich mich viel sicherer, habe bemerkt, dass ich Menschen gut beraten und überzeugen kann)
oder: Prüfung verhauen, die Welt geht unter...fühle mich als totaler Versager)
2. Kreisen Sie nun in den Bemerkungen / Beschreibungen die Schlüsselwörter ein, welche für Sie in dieser Situation bedeutsam waren
aus den Bspl. von oben:
bin wahnsinnig stolz
Menschen gut beraten und überzeugen
fühle mich als totaler Versager
3. Schreiben Sie nun auf das gesonderte Blatt „meine Treiber bzw. Blockaden“ diese Begriffe untereinander auf
Wenn Sie auf Ihrer Kette die Richtung geändert haben, schauen Sie mal nach, ob und wohin es danach weiter ging.
4. Was oder wer hat dazu mitgewirkt? Welche Kraft hat es ermöglicht diese Richtungsänderung zu bewirken.
Oder – in welche Falle sind Sie getappt?
5. Können Sie ein Muster erkennen – also eine Wiederholung von Auslösern oder Entwicklungen?

Der Schulterblick

Das Wesentliche an meinen Milestones

Beispiel:

Ereignis: Studienabschluss:

Besonderheit: bin wahnsinnig stolz auf das Erreichte, habe gemerkt, dass ich Talent habe.

Ereignis:

Besonderheiten

Ereignis:

Besonderheiten

Ereignis:

Besonderheiten

Ereignis:

Besonderheiten

Der Schulterblick

Ereignis:

Besonderheiten

Ereignis:

Besonderheiten

Ereignis:

Besonderheiten

Ereignis:

Besonderheiten

Ereignis:

Besonderheiten

Der Schulterblick

Meine Treiber bzw. Blockaden

wiederholte Verhaltensweisen (Muster)
