



**B**

# DEIN PERFEKTES JAHR



**SCHREIBE DEINE ZUKUNFT**



DAS WICHTIGSTE

## LEITFRAGE

Wenn als möglich  
wäre: Wie sähe dein  
PERFEKTES Jahr aus?

Deine Videoanleitung zur  
Übung gibt's hier:

[https://bettina-  
poehler.de/dein-perfektes-jahr](https://bettina-poehler.de/dein-perfektes-jahr)



# DIE REGELN

REGEL 1

## Handschrift

Schreib von Hand - und schreibe ALLES auf, was dir in den Sinn kommt.

Das Motto lautet: schreiben, schreiben, schreiben.

REGEL 2

## 5 Sinne

Beschreibe dein perfektes Jahr so konkret wie möglich.

Sprich dabei alle fünf Sinne an.

REGEL 3

## Unterschrift

Unterschreibe dein perfektes Jahr - als Vereinbarung mit dir selbst.

# FRAGEN, FRAGEN, FRAGEN

Hier sind ein paar Fragestellungen, die dir helfen, dein perfektes Jahr zu beschreiben.

- Wo wachst du morgens auf?
- Was siehst du, wenn du aus dem Fenster schaust?
- Wie sieht deine Wohnung aus? Dein Haus?
- Wer ist bei dir?
- Was denkst du, wenn du aufwachst? Wie fühlst du dich?
- Womit kreierst du Geld?
- Wie arbeitest du?
- Mit welchen Lieblings-Menschen arbeitest du?
- Wie reagieren diese Menschen auf dich?
- Wie viel Zeit verbringst du mit deiner Arbeit?
- Wie viel Zeit verbringst du mit deiner Familie, mit Freunden?
- Was unternimmst du mit deinen Freunden?
- An welchen Orten auf der Welt befindest du dich?
- Wenn du reist: Wie reist du?
- Wie ist dein Körpergefühl?
- Wie bewegst du dich?
- Machst du Sport? Was machst du?
- Wo bewegst du dich?
- Wie nährst du deinen Körper?
- Wann isst du?
- Wie isst du?
- Mit wem umgibst du dich?
- Über welche Themen spricht ihr?
- Was machst du im Frühling, Sommer, Herbst, Winter?
- Welche Feste feierst du?
- Wie feierst du diese Feierlichkeiten?
- Wann und wie entspannst du dich?
- Wie fühlst du dich in deinem Körper?
- Wie beschreibst du dein Wohlbefinden?



B

**VIEL SPAß!**



Bettina Pöhler  
Mentoring & Coaching by Design | Purpose Profiling  
[www.bettina-poehler.de](http://www.bettina-poehler.de)

