

Der achtzigste Geburtstag

nach Dr. Petra Bock

Eine im ersten Moment eventuell irritierende Übung, da der achtzigste Geburtstag noch weit entfernt scheint ... Dennoch eine wunderbare, sehr wirksame Übung für Dein Zielbild.

Bitte lade die entsprechende Vorlage herunter und drucke sie aus. Sorge für Ruhe und lege Schreibmaterial bereit. Schon kann es losgehen!

Stell Dir bitte vor, ...

... heute sei Dein achtzigster Geburtstag. Dein Leben ist zu Deiner vollsten Zufriedenheit verlaufen. Du hast Dein Potential entfaltet, privat ebenso wie beruflich. Es ist Dir einfach alles gelungen und Du hast Deine eigenen Erwartungen übertroffen.

Zu deiner Feier hast Du alle Dir wichtigen Menschen eingeladen: Deine Liebsten, Deine Wegbegleiter, Deine Mentoren.

Halte nun bitte eine kleine Ansprache (ca. drei Minuten), in der Du auf Dein Leben zurückblickst.

Du schaust auf den heutigen Zeitpunkt in Deinem Leben zurück. Du hast bereits wesentliche Weichen umgestellt, um Dein Berufsleben konsequent neu auszurichten: auf Deine eigenen Bedürfnisse, Deine persönlichen Erfolgsvorstellungen und die Dir wichtige Lebensqualität.

Folge bei deiner Geburtstagsrede Deiner Intuition und Deinen spontanen Einfällen, auch wenn sie noch unrealistisch erscheinen.



Name: _____

Datum: _____

Folgende Struktur wird Dir bei Deiner Ansprache helfen:

Heute mit 80 Jahren:

Wo stehst Du nun mit 80 Jahren? Welches „große Glück“ im Leben hast Du erreicht?

Wie fühlst Du Dich?

Auf was bist Du stolz?

Gibt es einen Gast, über dessen Anwesenheit Du Dich besonders freust? Wenn ja, warum?

[illegible]



Damals vor Deiner Veränderung:

In welchen Bereichen warst Du beruflich unter Deinen Möglichkeiten?
Welche Auswirkungen hatte das auf Dich und Deine Umgebung?
Wie hast Du damals gedacht? Und wie Dich gefühlt?

[illegible]



Damals bis heute:

Welche Entscheidungen hast Du getroffen?

In welchen Bereichen Deines Lebens?

Was hat das verändert?

Was hat sich für *Dich* geändert?

Wie hat sich Deine Umwelt verändert?

Womit umgibst Du Dich heute?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.