



WIE SATT GEHE ICH INS BETT?

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Genauso wie ich meinen Tag mit der Trainingskarte „Warum aufstehen?“ (siehe VIS-03) planen und befüllen kann, so dass der Tag mich meiner Vision einen Schritt näher bringt, kann ich am Ende des Tages ein Resümee ziehen, was mich an diesem Tag besonders satt gemacht hat.
- ▶ Ich kann mich abends fragen, was mich wirklich vorangebracht hat, für was es sich gelohnt hat den Tag zu erleben, was mich meiner Vision näher gebracht hat.
- ▶ Der Fokus sollte dadurch weg von Aktionismus und was ich geackert und geschuftet habe, hin zu dem, was mir wirklich etwas bedeutet.
- ▶ Vielleicht machen mich ganz kleine Dinge satt, die weder Zeit noch Mühe kosten, mich aber trotzdem freuen.
- ▶ Es geht darum einen Weg zu finden satt zu werden ohne dafür Schuften zu müssen.
- ▶ Es geht darum eine Wahrnehmung zu generieren, wie ich als Mensch satt werden kann. Satt weil meine Vision ein Teil meines Alltags war, satt weil ich auf meine Bedürfnisse gehört habe, satt weil mein Leben heute Spaß gemacht hat, satt weil es genügt, was ich an diesem Tag geschafft habe.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Für diese Trainingskarte hilft es den VIS-02 „Leben mit ohne Vision is nicht“ Move parallel oder als Vorläufer auszuführen.
- ☐ Nimm dir abends Zeit um hinzuspüren, was dich heute erfüllt hat und bereite es in Form eines kurzen Textes oder als Bulletpointliste für Dein Team auf.
- ☐ Bring den Inhalt dieser Texte mit Deiner Vision in Verbindung (siehe VIS-03).
- ☐ Lass es von den anderen im Team kommentieren und auch durchwinken, indem sie ein „gefällt mir“ unter Deinen Text schreiben oder, wenn sie den Bezug zu Deiner Vision nicht sehen, ein „gefällt mir nicht“!
- ☐ Lass Dir den Move in zwei Wochen acht Mal von Deinem Team bestätigen!

