



Wer bist du und wenn ja, wie viele? Nutze dieses Canvas, um dir bewusster zu machen, was dich umtreibt. Dabei kannst du in die Vergangenheit und in die Zukunft schauen, aber auch tief in dein Inneres.

Frage auch Freunde und Familie um Feedback, denn sie sehen möglicherweise manche Dinge aus einer anderen Perspektive und können dir so helfen, mehr Klarheit zu erlangen.



Das habe ich erreicht

Auf diese Dinge bin ich stolz, ich freue mich darüber.

- Ich lebe mit meiner Familie in Spanien.
- Ich kann ortsunabhängig arbeiten
- Mein Job ist mehr als nur ein Job.
- Ich habe 2 Bücher geschrieben.
- Es ist bezahlte Selbstverwirklichung**

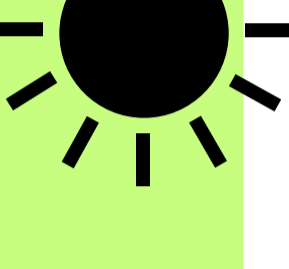
Das raubt mir Kraft

Das macht mich körperlich oder geistig fertig.

- Gewalt.
- Lärm 
- Avocado 
- Wind, Regen.

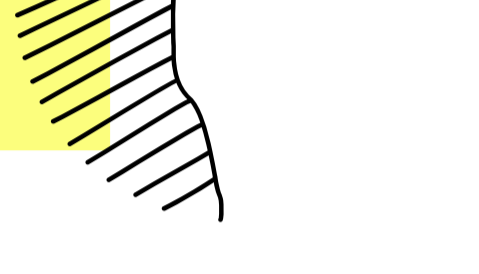

Das gibt mir Kraft

Damit tanke ich auf. So erhole ich mich.

- Gute Gespräche.
- Bücher
- Sonne 
- Schlaf
- Musik
- Gutes Essen


Meine Ziele

Das möchte ich erreichen, machen, erleben und sehen.

- Mit meiner Familie alle 5 Jahre woanders leben.
- In der Wüste "Desert Rose" von Sting hören 
- Mal beim Podcast von Lanz & Precht mitmachen 
- ... oder Bauerfeind und Kuttner.





Meine Werte

Das ist mir wichtig. Das gibt mir Orientierung. Dafür stehe ich und das erwarte ich.

- Freiheit
- Authentizität
- Gelassenheit 



Meine Ängste und Zweifel

Davor habe ich Angst, das bedrückt und beschäftigt mich oder darum mache ich mir Sorgen.

- Egoismus 
- Klimawandel 
- Krieg 
- Es gibt noch so viel, das ich lernen kann... 




Meine Wünsche und Bedürfnisse

Das brauche ich und wünsche ich mir.

- Ruhe
- Kreativität
- Vertrauen 
- Austausch
- Neues Entdecken 

Das mache ich gern


Hier kann und möchte ich noch lernen.

- Spanisch 
- Kochen 
- Philosophieren 
- Visualisieren
- Remote-Trainings

Genau mein Ding. Bitte nicht!

Das kann ich nicht gut

Wenn du mich ärgern willst, gib mir diese Aufgaben.

- Routine-Arbeiten (ausser Staubsaugen)
- viele Dinge gleichzeitig 

Das kann ich gut

Muss das sein?

- Bauen
- Buchhaltung
- Verwaltung

Das mache ich nicht gern

Das bin ich in einem Satz:

Das bin ich und dafür stehe ich. Das solltest du von mir und über mich wissen.

Selbst. Bewusst. Wirksam.
Für mehr Erfolg, Spaß und Zufriedenheit – nicht nur im Job. Das lebe ich vor und dafür setze ich mich ein. Das ist meine Mission.

Bonus: Das bin ich als gif

Ich ohne Worte.

