

Modul 2 - Appreciative Inquiry (AI) – Dreamphase

Reflective Writing

1. Was wirkt nach, von den Geschichten zum Motto Weniger tun – mehr erreichen?
2. Wo erlebst du kleine oder größere Durchbrüche (Leben/Arbeit) durch die die Zukunft sich schon jetzt zeigt?
3. Was frustriert dich im Moment in deiner Arbeit/Leben am meisten?
4. Was sind deine wichtigsten Quellen der Freude? Was liebst du wirklich?
5. Wenn du dich aus der Helikopter-Perspektive betrachtetest: Was siehst du? Was tust du? Was versuchst du zu verwirklichen?
6. Wenn du deine Gedanken bis hierhin anschaust, welche Fragen müsstest du dir eigentlich stellen?
7. Schau auf deine aktuelle Situation aus der Perspektive deines jüngeren Selbst, der/die du warst zu Beginn deiner Reise: Was sagt dein jüngeres Selbst zu dir, zu deiner professionellen und persönlichen Lebensreise?
8. Stell dir vor, du könntest deine Lebensreise bis zum Ende bzw. bis zum letzten Moment vorspulen. Du schaust auf dein Leben als Ganzes zurück. Was möchtest du in dem Moment sehen? Welchen Fußabdruck möchtest du auf diesem Planeten hinterlassen?
9. Komm zurück in die Gegenwart und kristallisiere das, was du in den nächsten 3- 4 Jahren verwirklichen möchtest: Welche Kernelemente der Zukunft möchtest du in deinem persönlichen, beruflichen und sozialem Leben kreieren? Sei so konkret wie möglich.
10. Was müsstest du loslassen und aufgeben, um deinen Traum in die Realität zu bringen? Aus welcher alten Haut müsstest du herauschlüpfen?
11. Aus der Zukunft gesprochen: Welchen Rat, welche Botschaft gibst du dir jetzt?

U Journaling Practice: A 16 Step Journey Stepping Into The Field of the Future

1. Self: What stays with you from the story telling last night and this morning?
2. Crack: Where do you feel the future in your life and work right now?
3. Frustration: What about your current work and/or personal life frustrates you the most?
4. Happiness: What are your most important sources of happiness in your life and work? What do you truly love?
5. Helicopter: Watch yourself from above (as if in a helicopter). What are you doing? What are you trying to do in this stage of your professional and personal journey?
6. Question: Given the above, what Questions do you now need to ask yourself?
7. Your young self: Look at your current situation from the viewpoint of you as a young person, at the begin of your journey: What does that young person have to say to you?
8. Footprint: Imagine you could fast-forward to the very last moments of your life, when it is time for you to pass on. Now look back on your life's journey as a whole. What would you want to see at that moment? What footprint do you want to leave behind on the planet?
9. Now return again to the present and crystallize what it is that you want to create: your vision and intention for the next 3-5 years. What vision and intention do you have for yourself and your work? What are some essential core elements of the future that you want to create in your personal, professional, and social life? Describe as concretely as possible the images and elements that occur to you.
10. Letting-go: What would you have to let go of in order to bring your vision into reality? What is the old stuff that must die? What is the old skin (behaviors, thought processes, etc.) that you need to shed?
11. From that future point of view: What advice have you given to your current self?