Leben 1: was du jetzt tust

Dein jetziger Weg, weitergedacht, oder eine Idee, die du schon lange mit dir herumträgst. Alle drei Versionen sind ernst gemeint. Wähl noch nicht aus, schreib sie nur auf.

TITEL DIESER VERSION, EIN PAAR WÖRTER

Wie eine Zeitungsschlagzeile, zum Beispiel "Meine eigene Töpferwerkstatt am Meer".

WAS PASSIERT JAHR FÜR JAHR

Arbeit, aber auch Zuhause, Menschen, Gesundheit, Umzüge, Träume.

Jahr 1	Jahr 2	Jahr 3	Jahr 4	Jahr 5

ZWEI ODER DREI FRAGEN, DIE DU PRÜFEN WILLST

Was soll dir diese Version zeigen? Was musst du prüfen, bevor du an sie glaubst?

ÜBERSICHT: BEWERTE VON 1 (WENIG) BIS 5 (VIEL)

Ressourcen	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	**Gefällt mir**	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Zuversicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	**Stimmigkeit**	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

EIN ERSTER KLEINER SCHRITT INNERHALB VON 3 MONATEN

Ein Gespräch, ein Ausprobieren, ein Kurs an einem Abend.

Leben 2: wenn das plötzlich wegfiele

Deinen Job oder deine ganze Branche gibt es nicht mehr. Du musst trotzdem von etwas leben. Was machst du? Alle drei Versionen sind ernst gemeint. Wähl noch nicht aus, schreib sie nur auf.

TITEL DIESER VERSION, EIN PAAR WÖRTER

Wie eine Zeitungsschlagzeile, zum Beispiel "Meine eigene Töpferwerkstatt am Meer".

WAS PASSIERT JAHR FÜR JAHR

Arbeit, aber auch Zuhause, Menschen, Gesundheit, Umzüge, Träume.

Jahr 1	Jahr 2	Jahr 3	Jahr 4	Jahr 5

ZWEI ODER DREI FRAGEN, DIE DU PRÜFEN WILLST

Was soll dir diese Version zeigen? Was musst du prüfen, bevor du an sie glaubst?

ÜBERSICHT: BEWERTE VON 1 (WENIG) BIS 5 (VIEL)

Ressourcen	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	**Gefällt mir**	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Zuversicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	**Stimmigkeit**	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

EIN ERSTER KLEINER SCHRITT INNERHALB VON 3 MONATEN

Ein Gespräch, ein Ausprobieren, ein Kurs an einem Abend.

Leben 3: wenn Geld und die Meinung anderer keine Rolle spielten

Du weißt, dass du über die Runden kommst und niemand lacht. Womit verbringst du deine Tage? Alle drei Versionen sind ernst gemeint. Wähl noch nicht aus, schreib sie nur auf.

TITEL DIESER VERSION, EIN PAAR WÖRTER

Wie eine Zeitungsschlagzeile, zum Beispiel "Meine eigene Töpferwerkstatt am Meer".

WAS PASSIERT JAHR FÜR JAHR

Arbeit, aber auch Zuhause, Menschen, Gesundheit, Umzüge, Träume.

Jahr 1	Jahr 2	Jahr 3	Jahr 4	Jahr 5

ZWEI ODER DREI FRAGEN, DIE DU PRÜFEN WILLST

Was soll dir diese Version zeigen? Was musst du prüfen, bevor du an sie glaubst?

ÜBERSICHT: BEWERTE VON 1 (WENIG) BIS 5 (VIEL)

Ressourcen	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	**Gefällt mir**	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Zuversicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	**Stimmigkeit**	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

EIN ERSTER KLEINER SCHRITT INNERHALB VON 3 MONATEN

Ein Gespräch, ein Ausprobieren, ein Kurs an einem Abend.

Eine Woche mit Stift · ein paar Einträge am Tag

Gute-Zeit-Tagebuch

Schreib auf, was du tust, und bewerte es auf zwei Skalen: wie sehr es dich gepackt hat und was es mit deiner Energie gemacht hat. Kreuz das Kästchen an, wenn du die Zeit vergessen hast. Nach einer Woche siehst du, wo du deinen Flow suchen kannst.

Tag	Was ich tue	Engagement	Energie	Flow
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐

NACH EINER WOCHE: WAS HABEN DIE EINTRÄGE GEMEINSAM, DIE DIR ENERGIE GEBEN?

Aktivitäten, Umgebung, Begegnungen, Dinge und für wen du es tust.

Einmal im Monat · 15 Minuten

Liste der Fehlschläge

Schreib auf, was nicht geklappt hat. Kreise bei jedem Punkt die Art ein: **P**atzer (ein Ausrutscher bei etwas, das du sonst gut machst), **S**chwäche (eine feste Eigenschaft, die immer wieder auftaucht) oder **W**achstumschance (ein Fehler, der nicht hätte passieren müssen). Schreib eine Lektion nur bei Wachstumschancen auf.

Was nicht geklappt hat	Art	Was ich daraus lerne (nur Wachstumschancen)
	P · S · W	
	P · S · W	
	P · S · W	
	P · S · W	
	P · S · W	
	P · S · W	
	P · S · W	
	P · S · W	
	P · S · W	
	P · S · W	
	P · S · W	
	P · S · W	
	P · S · W	

Schau in 3 Monaten, welche Version sich bewegt hat

Drei Versionen deines Lebens sind erst der Anfang. Schreib aus jeder einen kleinen Schritt in einen Brief an dein zukünftiges Ich, und wir erinnern dich per E-Mail daran. Dann siehst du, welche Version einen Schritt nach vorn gemacht hat und welche nur ein schöner Traum war.



Du schreibst heute

Ein paar Sätze an dich selbst. Mehr braucht es nicht.



Wir versiegeln ihn

Dein Brief wird verschlüsselt, sobald er gespeichert ist.



Er kommt zu dir zurück

Per E-Mail in 1 Monat, 3 Monaten, 6 Monaten oder einem Jahr.

> *Fang mit drei Sätzen an: die Titel meiner drei Versionen, ein Schritt in jeder und das Datum, an dem ich ihn gehe.*

Scanne den Code mit dem Handy oder geh auf

writetomyself.com/de

Einen Brief zu schreiben ist kostenlos. Du brauchst kein Konto.

Zeit für einen neuen Job oder nur eine schwere Phase?

Der geführte Brief **Soll ich meinen Job kündigen?** schaut auf sechs Bereiche: Sinn, Gehalt, Energie, Entwicklung, Menschen und Freiheit, und zeigt, ob es eine Krise zum Aussitzen ist oder ein Zeichen für eine Veränderung. Du findest ihn unter **writetomyself.com/de/selbsttests/soll-ich-kuendigen**. Ergebnisse sofort, ohne Konto.