



MIT EMPATHIE,
KREATIVITÄT UND PLAN

Finde dein **WARUM**
Finde dein **purpose**

www.christina-grunert.de



WAS IST DEINE INNERSTE MOTIVATION

Was ist dein Warum? Was ist dein purpose?
"purpose" steht für einem ganzen Strauss an
deutschen Bedeutungen: Bestimmung,
Sinnhaftigkeit, Ziel, Zweck, Absicht, Vorsatz ...

Simon Sinek hat in seinem sehenswerten TED
Talk an vielen Beispielen gezeigt, warum es so
wichtig ist seine Bestimmung und seine Motivation
genau benennen zu können.

In seinem Bemühen möglichst vielen Menschen
dabei zu helfen ihr eigenes WARUM zu finden,
veröffentlichte er mehrere Bücher.

Diese Bücher motivierten mich, diese
Fragesammlung zu erstellen.

Du bist dir unsicher, ob der Weg den du eingeschlagen hast wirklich der richtige ist.

Alles fühlt sich schwer und anstrengend an.

Du willst wieder deine alte Leichtigkeit und Motivation zurück haben.

Du hast ein großes Ziel und es macht dir Angst.

Ist es das Richtige für dich?
Oder hast du fremde Träume übernommen?

Sollst du es wagen oder lässt du es lieber sein?



ES GIBT KEINE GRÖßERE MOTIVIERUNG ALS ZU WISSEN WARUM MAN MACHT WAS MAN MACHT.

Bevor du dich mit den folgenden Fragen beschäftigst, solltest du dir auf you tube den TED Talk von Simon Sinek ansehen: **zum TED Talk** (keine bezahlte Werbung)
Hier erfährst du welche Bedeutung dein WARUM hat. Und keiner kann es so schön und überzeugend erklären wie Simon Sinek.

Auch das Buch zu lesen ist hilfreich: **Finde dein Warum** (keine bezahlte Werbung)

Mach dir zu den folgenden Fragen nur einzelne Stichpunkte.

Such dir einen Menschen, dem du vertraust. Erzähle ihm deine Geschichten. Er sollte sie noch nicht kennen. Dein Partner hört dir zu, stellt Verständnisfragen und macht sich Notizen zu den Ereignissen, deiner Rolle darin und deinen Emotionen.

Mit Hilfe dieser Notizen werdet ihr am Ende dein WARUM formulieren.



1. METHODE: MENSCHEN

**Welcher Mensch hat deine
Persönlichkeitsentwicklung beeinflusst?**

Wie und wodurch hat er dich beeinflusst, bei welchem Ereigniss wird das deutlich?

Schreibe dir zu jedem Ereigniss ein paar Stichworte auf.
Welche Emotionen hat dieses Ereigniss in dir ausgelöst?

Welchen Menschen bewunderst du?

Warum? Welche Emotionen löst es bei dir aus, wenn du an ihn denkst oder von ihm sprichst?

Wiederhole die Fragen mit so vielen Menschen, wie du willst.

2. METHODE: HÖHEN UND TIEFEN

Halbiere ein Blatt (querformat) mit einem Strich. Dieser Strich ist eine Zeitachse: von deiner Geburt bis zum heutigen Tag.

Markiere oberhalb der Zeitachse deine glücklichen Erinnerungen - nur ein Stichwort. Je höher über der Zeitachse die Markierung ist, desto glücklicher macht dich die Erinnerung.

Unterhalb der Zeitachse markierst du Erinnerungen, die dich unglücklich machen. Je tiefer unter der Zeitachse die Markierung ist, desto negativer sind deine Emotionen zu diesem Ereignis.



3. METHODE: ALLGEMEINE PUNKTE ALS ERINNERUNGSHILFE

Erinnere dich an einen Arbeitstag, nach dem du gedacht hast: diese Arbeit hätte ich auch umsonst gemacht, so toll war es, so viel Spaß hat es mir gemacht.

Welchen Arbeitstag möchtest du nicht noch einmal erleben?

Welche ist deine früheste und glücklichste Kindheitserinnerung?

Was ist ein positives Erlebnis aus der Schulzeit? Was ist ein negatives Erlebnis aus der Schulzeit?

Hast du ein Schlüsselerlebnis, nachdem du wusstest, dass nichts mehr so sein wird, wie zuvor?

Was änderte sich in deinem Blick auf die Welt und deiner Rolle in ihr?

Wann hast du dich aufgeopfert, um einem Anderen zu helfen und hast dich danach unglaublich gut gefühlt?

Worauf bist du wirklich stolz? Wer war noch beteiligt? Wer hat dir geholfen, dich angetrieben, wer hat dich im Ziel erwartet?



Es geht bei allen Methoden vor allem um die Emotionen, die durch die Menschen und Ereignisse ausgelöst wurden und deiner Rolle in diesen Ereignissen.

Die Ereignisse können auf den ersten Blick sehr unbedeutend wirken. Es kann z.B. der Blick zum Sternenhimmel mit einem geliebten Menschen oder ein Bericht im Radio sein. Wenn sie sich über Jahre in deiner Erinnerung eingegraben haben, sind sie von Bedeutung.

Dein Partner notiert sich die Ereignisse: was hast du getan, welche Emotionen sind mit dem Ereigniss verbunden? Wer war noch dabei?

Willst du eine Geschichte schnell zu Ende bringen, hat er die Aufgabe nachzufragen/ dranzubleiben.

DIE VORBEREITUNG - DAS ERZÄHLEN - DIE AUSWERTUNG

NEHMT EUCH WIRKLICH ZEIT

Ich habe schon Interviews durchgeführt, die nach ca. 90 Minuten zu Ende waren.

Doch die meisten Interviews dauern ca. 3 Stunden.

Ihr solltet euch einen Ort suchen an dem ihr ungestört seid. Dein Partner sollte deine Geschichten noch nicht kennen, aber du solltest ihm voll und ganz vertrauen können.

Es geht darum die Geschichten zu finden, die uns bewegen. Manche dieser Geschichten erzählen wir nicht so gern, also muss dein Partner den Mut haben, nachzufragen.

DIE AUSWERTUNG

Nach 3 Stunden schwirrt dir und deinem Partner der Kopf. Macht ein lange Pause.

Dein Partner hat sich während deiner Erzählung Notizen gemacht. Am einfachsten ist es diese Notizen mit einem Marker durch zu gehen: welche Tätigkeiten und welche Emotionen ziehen sich wie ein roter Faden durch alle Geschichten?

Was tust du immer wieder und welche Wirkung hat das für die Welt?

Formuliere es in einem Satz!

BEITRAG DEN DU LEISTEST ... ,DAMIT ... WIRKUNG, DIE DEIN BEITRAG FÜR DIE WELT HAT.

Das ist die Form, die dein Satz am Ende haben sollte.

Also was tust du ist der erste Teil. Und im zweiten Teil sollst du die Bedeutung deines Tuns für andere beschreiben.

Mein Satz:

Ich nehme Vorhandenes, oft ungeliebt und ungenutztes, entkerne es, finde heraus was wichtig ist, was sich bewährt hat, strukturiere und kombiniere es neu, damit es wieder mit Freude genutzt werden kann.



KOSTENLOSES KENNENLERN-GESPRÄCH

Lass uns gemeinsam in einem für dich kostenlosen Mini-Coaching schauen, ob wir zusammenpassen. Kannst und willst du mir deine Geschichten erzählen? Hier ist es besonders wichtig, dass der "Nasenfaktor" stimmt.

Suche dir hier einen Termin aus.

Hast du Fragen, dann schreibe an
christina@christina-grunert.de

www.christina-grunert.de

CHRISTINA GRUNERT

Positionierung mit Empathie, Kreativität und Plan

Web: www.christina-grunert.de

Mail: christina@christina-grunert.de

Telefon: 01786803139