

# Arbeitsblätter zum Herausfinden Ihrer Mission

Arbeitsblätter zum Herausfinden Ihrer Mission.....	1
Fähigkeits-Fragen .....	1
Freude-Fragen.....	2
Werte-Fragen.....	2
Sinn-Fragen .....	3
Kontakt mit Ihrem älteren Selbst.....	4
Imaginations-Übungen zur inneren Mission .....	5
Zeitlinienarbeit – Ihre Mission .....	6
Mission – Modelling – Ihr großes Vorbild.....	7
Werte-Checkliste .....	8
Fähigkeiten-Checkliste.....	9

## Fähigkeits-Fragen

Fragen Sie sich und Ihre Freunde/Klienten

1. Was habe ich im Laufe des Lebens gelernt?
2. Was interessiert mich am Leben/an anderen Menschen besonders?
3. Was kann ich besonders gut (das anderen weiterhelfen könnte)? – s. Checkliste!
4. Worin liegen meine größten Begabungen und was kann ich nicht so gut?
5. Was tue ich gerne für andere?
6. Welche Fähigkeit wird derzeit besonders von mir eingesetzt?
7. Welche Fähigkeiten habe ich (die anderen nützlich sein kann)?
8. Wie bereite ich anderen Menschen Freude?
9. Wann/wo habe ich bereits einen tieferen Sinn erfahren?
10. Warum kommen andere Menschen gerne zu mir?

## Freude-Fragen

1. Was liebe ich so sehr, dass ich etwas dafür bezahlen würde, um es tun zu können bzw. würde es tun, auch wenn ich kein Geld dafür bekäme?
2. Was würde ich tun, wenn ich unbegrenzt Zeit, Geld und Energie zur Verfügung hätte, z. B. 10 Millionen im Lotto gewinnen würde?
3. Wie erfüllt bin ich momentan in den Bereichen Beruf, Beziehungen, Emotionen, Freizeit, Finanzen, Fitness, Sexualität, Spiritualität? (Aus den Defiziten erkennen Sie, woran zu arbeiten ist, s. dazu „die Kraft des Defizits“).
4. Wenn ich eine Auszeichnung bekommen würden, wofür erhielte ich diese am liebsten?
5. Wen würden ich dies am liebsten wissen lassen? – Warum?
6. Für welches Theaterstück/welchen Kinofilm würde ich mich selbst als Darsteller aussuchen?
7. Was für ein Mensch bin ich, wenn ich meine Freude leben würde?

## Werte-Fragen

1. Was sind meine größten Vorbilder? (Wenn es keine Moral, Vorstellungen gibt, wie jemand sein sollte?)
2. Welche Kino-Filme bzw. -Darsteller finde ich toll?
3. Wessen Lebenswerke inspirieren mich? Was bewundere ich an den Lebenswerken?
4. Welche Menschen mag ich besonders? Was mag ich an Ihnen?
5. Wann fühle ich mich besonders aufgebracht, wenn es mir/jemand anderem geschieht? Welcher mir wichtige Wert, welches Bedürfnis wurde da missachtet?
6. Wann war ich besonders glücklich darüber, wie jemand mit mir umgegangen ist? Welcher Wert, welches Bedürfnis wurde hier erfüllt?
7. Wonach hungert es mir am meisten im Leben? Welcher Wert steckt dahinter?
8. Worin lag in meiner Kindheit mein größter Schmerz/meine größte Freude? (Unser Defizit wie unsere Freude ist Nährbecken für unser größtes Potenzial.)
9. Was bewegt mich, lässt mich träumen, motiviert mich?
10. Welche Werte begeistern mich? Welche erreichen mich in meiner Tiefe? – s. Checkliste!

## Sinn-Fragen

Wenn Sie es wüssten....:

- Was wäre die Qualität, die Sie am meisten zu lernen und auszudrücken haben, damit Sie sich voll und ganz fühlen?
- Warum hat man Ihnen bestimmte Talente in die Wiege gelegt und Ihr Interesse geweckt, all das zu lernen, was Sie bis heute gelernt haben?
- Welchen Beitrag haben Sie sich vorgenommen für andere zu leisten, damit diese ihrerseits in ihrem Leben weiterkommen?
- Was möchte das Leben durch Sie (in diesem Lebensabschnitt) verwirklichen?
- Worin liegt die eigentliche Lebensaufgabe (in Ihrer momentanen Situation)?
- Wofür wollen Sie am Ende des Lebens rückblickend sagen, hat es sich gelohnt zu leben?
- Was ist der Grund, warum es Sie gibt?
- Welchen Sinn hat Ihr Tun/Leben?
- Was ist Ihre Lebensaufgabe?
- Was ist Ihr Beitrag für die Welt?
- Was bewirken Sie damit?
- Auf wen wird sich die Erfüllung Ihrer Mission noch positiv auswirken?
- Was sollte eines Tages auf Ihrem Grabstein stehen?

Beantworten Sie diese Fragen intuitiv, indem Sie kurz in sich gehen. Prüfen Sie dann Ihre Antworten, z. B. mit Hilfe von Focusing nach Eugene Gendlin.

## **Kontakt mit Ihrem älteren Selbst**

Stellen Sie sich vor, Sie würden mit aller zukünftigen Lebenserfahrung ausgestattet auf sich selber treffen und Ihnen raten. Was wäre aus dieser Sicht wichtig und woran sollten Sie sich orientieren?

Nehmen wir einmal an, Sie würden in den nächsten Jahren so stimmig wie möglich Ihr Leben gestalten. Wie würde sich Ihr älteres Selbst dann zeigen? Wo werden Sie dann leben und wie? Stellen Sie sich vor, Sie packen die Koffer und reisen an den Platz, an dem Ihr älteres Selbst dann lebt. Wenn Sie visuell begabt sind, werden Sie innerlich sehen, wie Sie dann gekleidet sind und aussehen. Wenn Sie fühlend sind, spüren Sie, wie sich Ihr älteres Selbst anfühlt. Hören Sie die Wortmelodie und den Klang der Worte Ihres älteren Selbst.

*Übung:* Und nun entspannen Sie sich und begeben sich in die Position, die sich gut anfühlt. Sie wissen, dass Sie bereits heute mit Ihrem älteren Selbst Kontakt aufnehmen können, um ihm alle Fragen zu stellen, die Sie heute bewegen. Entspannen Sie sich mit der Methode, die Ihnen am vertrautesten ist. Und dann stellen Sie sich vor, Sie packen Ihre Tasche oder Ihren Rucksack und reisen zu Ihrem älteren Selbst. Sie haben sich mit ihm verabredet. Sie wissen, wo und wie es lebt, ob in einem Wald oder in der Stadt, am Meer oder in einer Kleinstadt. Sie reisen nun zu dem vereinbarten Treffpunkt. Vielleicht sind Sie überrascht, wie positiv und agil Ihr älteres Selbst ist – Sie erkennen, dass es sich um die optimale Variante Ihres älteren Selbst handelt, das, was herauskommt, wenn Sie Ihr Leben optimal angehen und ein interessantes und erfülltes Leben leben. Sie freuen sich auf die wunderbare Zeit mit dieser Person. Schauen Sie ihr in die Augen – was fällt Ihnen auf? Lauschen Sie der Stimme Ihres älteren Selbst – wie klingt diese Stimme? Danken Sie Ihrem älteren Selbst dafür, dass es jetzt da ist und Sie nicht zwanzig Jahre warten müssen, um ihm zu begegnen. Spüren Sie die Liebe, die zwischen ihnen fließt, von Herz zu Herz, von Auge zu Auge. Und berichten Sie nun von Ihrem Leben und stellen Sie ihm einige Fragen, die Ihnen gerade am Herzen liegen. Lauschen Sie der Antwort von Ihrem älteren Selbst und kehren Sie dann voller Dankbarkeit wieder zurück ins Hier und Jetzt.

# Imaginations-Übungen zur inneren Mission

1. Stellen Sie sich vor, Sie sind eine Seele, kurz vor Ihrer Zeugung. Und stellen Sie sich weiter vor, dass Sie auf dem Planeten Erde sich zu einem ganz bestimmten Paar hingezogen fühlen, welches gerade ein Kind zeugt, Sie selbst. Welche Energie können Sie wahrnehmen? Welche Energien nehmen Sie im Umfeld Ihrer Schwangerschaft und späteren Geburt wahr? Nehmen Sie einmal an, Sie wüssten, warum Sie sich genau zu diesen Eltern und zu diesem Geburtsort und Geburtszeitpunkt angezogen fühlten, warum wäre es so? Lassen Sie Ihre Intuition durch sich antworten. Diese Übung entspricht in etwa der o. a. Zeitlinienarbeit, allerdings ohne Bodenanker.
2. Stellen Sie sich vor, es gäbe eine höhere Instanz und diese hätte für Sie einen einzigartigen Auftrag, zu dessen Erfüllung Sie vorgesehen sind, auf dieser Welt für diese Welt und für andere Menschen. Stellen Sie sich diese höhere Instanz vor auf die Art und Weise, wie es Ihnen am stimmigsten vorkommt: Vielleicht imaginieren Sie den „Hüter des Karmas“, Ihren „Geistführer“, Ihr „Gewissen“, Ihr „höheres Selbst“ oder nehmen einfach diese höhere Energie in Ihnen selbst wahr: Was wäre dieser Auftrag?
3. Wenn Sie in Wahrheit der vollkommene Abdruck einer göttlichen Blaupause wären, wer wären Sie dann und was wäre Ihre Mission<sup>1</sup>? Welcher Lebensausdruck würde Ihrem „Sosein“ optimal entsprechen?
4. Nehmen wir einmal an, Sie sind Regisseur in Ihrem eigenen Lebensfilm. Sehen Sie die Bilder, die Ihre Passion wecken, alles ist möglich. Wie würde Ihr Film aussehen?
5. Nehmen wir einmal an, Sie wüssten, was Ihre Mission ist? Ergänzen Sie intuitiv den Satz: Meine Mission ist ...
6. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie reisen zu einem Ort, wo Ihre „Visitenkarte der Seele“ angefertigt wird. Die Visitenkarte der Seele beschreibt nicht Ihre äußere Tätigkeit, sondern Ihre innere Berufung. Auf ihr stehen Worte wie „verbindet Menschen“, „Zauberer“, „bringt Schönheit hervor“ o. ä. Egal, ob dies in der Wüste Gobi oder auf dem Mars ist, erlauben Sie sich von Ihrer Phantasie führen zu lassen. Stellen Sie sich vor, dort steht eine Druckerei, die Ihre Seelen-Visitenkarten druckt. Vielleicht können Sie den Drucker bereits sehen? Wie sieht er aus? Und was druckt er auf die Visitenkarte der Seele? Wie sieht die Visitenkarte aus? Nehmen Sie Ihre Visitenkarte der Seele in Empfang<sup>2</sup>.
7. Fassen Sie all das, was Sie in diesem Kapitel erfahren haben im Rahmen einer kurzen Ich-Kognition zusammen, z. B. „ich bin eine Brücke zu Frieden, Freiheit und Liebe“.

---

<sup>1</sup> Seminarempfehlung in dem Zusammenhang: Divine Blueprint von Thomas Young, weitere Informationen unter [thomasyoung.net](http://thomasyoung.net)

<sup>2</sup> die Idee der „Visitenkarte der Seele“ stammt von Andreas Krüger, Berlin

## Zeitlinienarbeit – Ihre Mission

- Stellen Sie sich eine Zeitlinie vor, die von der Vergangenheit in die Zukunft führt.
- Gehen Sie auf der Zeitlinie bis zu dem Zeitpunkt direkt vor Ihrer Zeugung. Was sehen, hören, erleben Sie? Wie fühlen Sie sich?
- Sie entscheiden sich jetzt, geboren zu werden. Sie tun dies, weil Sie wissen, dass Sie eine ganz bestimmte Mission erfüllen möchten. Fragen Sie sich:
  - Was ist meine Mission? (Ein kurzer Satz!)
  - Welche Ereignisse/Menschen brauche ich, um meine Mission zu erfüllen?
  - Was muss ich lernen?
  - Habe ich jetzt alles, was ich brauche, um ins Leben zu treten? Falls nein, mache ich eine Nachnahrung mit den notwendigen Ressourcen.
- Nun gehen Sie auf der Zeitlinie einen Schritt nach vorne. Erleben Sie Ihre Zeugung, wachsen Sie im Mutterleib heran, werden Sie geboren.
- Gehen Sie wieder einen Schritt nach vorne. Spüren Sie, wie Sie auf Erden willkommen geheißen werden. Wer ist besonders froh, dass Sie auf die Erde gekommen sind? Weshalb?
- Gehen Sie nun auf die Meta-Position. Fragen Sie sich:
  - Welche Erfahrungen/Erkenntnisse habe ich auf der Zeitlinie gemacht, die mir helfen, meine Mission zu erfüllen?
  - Welche Rollen haben meine engsten Mitmenschen gespielt, damit ich meine Mission erfüllen kann?
  - Welche Ressourcen brauche ich nun noch zusätzlich? (Ggf. nachnähren.)
- Gehen Sie nun auf einen Punkt der Zeitlinie, welcher der Gegenwart entspricht. Füllen Sie sich mit allen Ressourcen, Erkenntnissen und Einsichten, die Sie brauchen.
- Gehen Sie weiter in die Zukunft zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie Ihre Mission als *erfüllt* erleben:
  - Was sehe, höre, fühle, rieche, schmecke ich?
  - Woran erkenne ich, dass die Mission erfüllt ist?
  - Wie erlebt meine Seelenfamilie die Erfüllung?

## **Mission – Modelling – Ihr großes Vorbild**

1. Fragen Sie sich, was Ihnen wichtig ist, bzw. was Sie wollen.
2. Welche Rolle/Identifikation benötigen Sie zur Erfüllung Ihres Zieles/Ihrer Mission?
3. Welches Vorbild würde diese Identifikation gut repräsentieren? (Ghandi, Buddha, Arbeitskollege, Robin Hood, Tina Turner)
4. Wählen Sie ein Ziel, das Ihr Held erreicht hat, indem er für die Erfüllung seiner Mission lebte.
5. Versetzen Sie sich in die Rolle des Helden, lassen Sie den Film laufen, in dem Ihr Held handelt und werden Sie sich dabei der Werte und Mission bewusst.
6. Lassen Sie den Film erneut laufen, aber Sie selbst sind nun die Person in dieser Mission. Fragen Sie sich in dieser Rolle: Welche Motive habe ich? Warum habe ich diese Handlung ausgeführt? Inwieweit steht das Ziel mit meiner Mission in Einklang? Wie fühlt es sich an, dieses Ziel zu verfolgen?
7. Werden Sie wieder Sie selbst. Reflektieren Sie, welche Ressourcen sich für Sie erschließen, wenn Sie in die Heldenrolle schlüpfen und diese Energien nutzen.

## Werte-Checkliste

Kreuzen Sie die für Sie wichtigsten Werte an. Wählen Sie aus diesen erst 10, dann 5, danach die drei wichtigsten aus.

- Abenteuerlust
- Anerkennung
- Anmut
- Authentizität
- Beitrag leisten
- Bescheidenheit
- Besitz
- Bewusstheit
- Beziehungen
- Charakter
- Charisma
- Dankbarkeit
- Dienen
- Einfachheit
- Entspannung
- Erfolg
- Familie
- Fitness
- Flexibilität
- Freiheit
- Freude
- Freundlichkeit
- Frieden
- Geborgenheit
- Gerechtigkeit
- Gesundheit
- Glaube
- Gleichberechtigung
- Hoffnung
- Humor
- Idealismus
- Integrität
- Klugheit
- Kongruenz
- Körperlichkeit
- Kreativität
- Leidenschaft
- Loyalität
- Macht
- Männlichkeit
- Meditation
- Mitgefühl
- Neugier
- Objektivität
- Orgiastische Potenz
- Positivität
- Qualität
- Respekt
- Sauberkeit
- Schönheit
- Selbsterfahrung
- Sexualität
- Sicherheit
- Sinn
- Spiritualität
- Stabilität
- Status
- Stimmigkeit
- Tradition
- Unabhängigkeit
- Verantwortung
- Vertrauen
- Vitalität
- Wahrheit
- Weiblichkeit
- Weisheit
- Weitblick
- Weltfrieden
- Wissen
- Würde
- ...
- ...

# Fähigkeiten-Checkliste

Kreuzen Sie die für Sie wichtigsten Werte an. Wählen Sie aus diesen erst 10, dann 5, danach die drei wichtigsten aus.

- abgrenzend: nein sagen können, nicht alles selber machen müssen, sich gegenüber Forderungen abgrenzen können
- akzeptierend: ich kann getroffene Entscheidungen akzeptieren
- annehmend: bereit, Unterstützung zu holen
- aufnehmend: offenes Ohr für die Anliegen anderer
- ausdauernd
- ausgleichend
- authentisch
- begeisterungsfähig
- beharrlich
- belastbar
- beweglich
- bewusst: nonverbale Signale wahrnehmen und aufnehmen können
- beziehungsfähig: mit anderen in Beziehung treten können
- bodenständig: auf dem Boden der Realität verwurzelt sein
- charismatisch
- charmant
- delegieren können
- denkfähig: konkret, logisch, vernetzt/zusammenhängend, abstrakt, analytisch, praxisbezogen
- dienend: in einer Gruppe zurückstehen
- diplomatisch
- diskret
- distanzfähig: gute Balance zwischen Nähe und Distanz, die nötige Distanz halten können
- diszipliniert
- durchsetzungsstark: sich behaupten
- echt
- effektiv
- effizient
- ehrlich
- eigeninitiativ
- einfühlend
- einsatzbereit
- empathisch: sich in andere hineinversetzen
- energiebewusst: eigene Kräfte realistisch einschätzend
- engagiert
- entscheidungsfähig: selbständig und ohne fremde Hilfe entscheiden
- entscheidungsfreudig
- erfassend: Ausgangssituation und Rahmenbedingungen erfassen
- erfolgsorientiert
- erkennend: Konflikte erkennen, direkt ansprechen und dort lösen, wo sie sind
- ermutigend
- ernst
- filternd: Informationen nach Wichtigkeit filtern
- flexibel: Bereitschaft und Mut, sich auf neue und ungewohnte Situationen einzustellen
- flexibel: von einer Aufgabe zur anderen wechseln
- fördernd
- frustrationstolerant
- geduldig
- geschmackvoll: mit Ausstrahlung
- gradlinig
- harmonisierend: Übersicht und Ruhe in der Hektik bewahrend
- herzlich
- humorvoll
- imaginativ: Vorstellungsvermögen haben
- improvisierend
- impulsgebend
- informationsverarbeitend: Wissen wirksam verarbeiten
- informativ: Inhalte vermitteln
- initiativ: Initiative ergreifen, unabhängig sein
- innovativ: neue Kombinationsmöglichkeiten erproben, mit wenig Mitteln viel bewirken
- integrierend
- intuitiv
- klar
- klärend: Meinungsverschiedenheiten ansprechen und bereinigen
- kommunikativ: Sprache an Empfänger/in anpassen
- konfliktfähig: Aggressionen bei sich und anderen zulassen, schöpferisch damit umgehen
- konsensfähig
- kontaktfreudig
- konzentriert
- kooperativ: eigene Kenntnisse einbringen und weitergeben

- kostenbewusst
- kreativ: in offenen Situationen schöpferische Lösungsmöglichkeiten finden
- kreativ: Ideen entwickeln, einbringen und konkretisieren können
- krisenfest: mit Niederlagen umgehen
- kritikfähig: konstruktive Kritik anbringen und angemessen auf Kritik reagieren, Schwächen oder Fehler eingestehen
  
- lernbereit: aus eigenen Fehlern lernend
- lobend
- loyal
- managend: Aufgaben zeitlich und inhaltlich planen, kontrollieren und evaluieren
- meinungsbildend: sich in einer Gruppe Gehör verschaffen
- Menschenkenntnis: Fähigkeiten von anderen wahrnehmen und wertschätzen
- merkfähig: sich Inhalte einprägen und im Gedächtnis behalten
- mitreißend
- natürlich
- neugierig
- offen: Fragen und Meinung anderer aufnehmen können
- ordnend: Prioritäten setzen können
- partnerschaftlich
- pflichtbewusst
- phantasievoll
- prägnant
- präsent
- präsentieren können
- präzise
- qualitätsbewusst
- realitätsbewusst
- reif
- ressourcenwahrnehmend
- rücksichtsvoll
- ruhig, gelassen
- schnell
- selbsteinschätzend: seine Fähigkeiten (und Grenzen) richtig einschätzen und präsentieren
- selbstkritisch: fähig zu gesunder Selbstkritik
  
- selbstreflektiert: sich selbst reflektierend und weiterentwickelnd
- selbstsicher
- selbständig
- sensibel
- seriös
- solidarisch
- sorgfältig
- spielerisch sein
- spontan
- sprechen, frei vor Gruppen
- standfest, eine eigene Meinung vertreten
- stark
- stimulierend
- strukturierend
- strukturierend: Ablage- und Ordnungssysteme strukturieren können
- teamfähig (mit anderen zusammen Lösungen erarbeiten)
- temperamentvoll
- tolerant
- transparent: andere Meinungen anhören und nicht vorschnell werten
- treu
- trostpendend
- umsetzend: planen und handeln
- umweltbewusst
- unterscheidungsfähig: zwischen Sach- und persönlicher Ebene unterscheiden können
- verantwortend: der Gruppe gegenüber Verantwortung übernehmen können
- verantwortend: Verantwortung für sein Handeln übernehmen können
- verständlich
- vertragstreu: sich an Vereinbarungen halten
- vital: körperlich vital
- vorausschauend
- Vorträge erarbeiten
- Weltmännisch: interkulturelle Werte in die Kommunikation miteinbeziehen
- wertschätzend
- zielorientiert
- zeitmanagend: Methoden der Energie- und Zeiteinteilung kennen und anwenden
- zuhörend: ohne Ratschläge zu verteilen
- zuverlässig