SO FINDEST DU DEINE BERUFUNG

Das Geheimnis der 10.000 Stunden

Dieses Arbeitsblatt hilft Dir, die Muster Deiner bisherigen Übungszeit zu erkennen und herauszufinden, welche Fähigkeiten und Erfahrungen das Universum Dir bereits mitgegeben hat.

Nimm Dir Zeit für die Fragen und schreibe alles auf, was Dir in den Sinn kommt. Manchmal sind es kleine Dinge, die große Hinweise auf Deine Berufung geben.

> **WICHTIG**
>
> Sobald Du dieses Dokument auf Dein Gerät heruntergeladen hast, speichert es Deine Eingaben. So kannst Du jederzeit weiter daran arbeiten. Alternativ kannst Du es ausdrucken und handschriftlich ausfüllen.

01 Wo hast Du bereits viele Stunden investiert?

Das Universum zeigt uns oft unsere Berufung durch die Dinge, die wir wiederholt getan haben – bewusst oder unbewusst.

FRAGE DICH

Welche Tätigkeiten oder Themen haben mich schon immer begleitet?

Womit habe ich mich stundenlang beschäftigt, ohne dass es sich nach harter Arbeit anfühlte?

Womit musste ich mich zwangsläufig stundenlang beschäftigen, ganz gleich, ob ich es wollte und liebte oder nicht?

INTUITIVE EINSCHÄTZUNG

Wie viele Stunden habe ich ungefähr in dieses Thema investiert? *(1 – kaum, 10 – sehr viel)*

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

02 Liebe: Was begeistert Dich zutiefst?

Ohne Liebe zur Tätigkeit wird es schwer, wirklich Meisterschaft zu erreichen.

FRAGE DICH

Welche Aktivitäten lassen mein Herz höher schlagen?

Worin verliere ich mich völlig, weil es mich so begeistert?

Gibt es etwas, das mich emotional berührt und in dem ich mich gerne vertiefe?

INTUITIVE EINSCHÄTZUNG

Wie stark ist meine Begeisterung für dieses Thema? *(1 – kaum, 10 – extrem stark)*

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

03 Talent: Was fällt Dir leicht?

Jeder Mensch hat natürliche Stärken – Fähigkeiten, die ihm besonders leichtfallen.

FRAGE DICH

Welche Dinge kann ich gut, ohne mich besonders anstrengen zu müssen?

Für welche Fähigkeiten bekomme ich oft positives Feedback?

In welchen Bereichen bin ich schneller oder intuitiver als andere?

INTUITIVE EINSCHÄTZUNG

Wie ausgeprägt würde ich mein Talent im letzten Bereich intuitiv einstufen? *(1 – wenig Talent, 10 – außergewöhnliches Talent)*

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

04 Engagement: Bist Du bereit, Zeit zu investieren?

Wirklicher Erfolg entsteht nicht nur durch Talent, sondern auch durch Zeit, Disziplin und Hingabe.

FRAGE DICH

Bin ich bereit, viele Stunden in dieses Thema zu investieren? Warum / warum nicht?

Fühle ich mich innerlich motiviert, an meiner Fähigkeit zu arbeiten – auch wenn es anstrengend wird? Was treibt mich dazu an?

Habe ich den Wunsch, mich in diesem Bereich ständig weiterzuentwickeln? Warum?

INTUITIVE EINSCHÄTZUNG

Wie stark spüre ich meine Motivation, dranzubleiben? *(1 – kaum, 10 – extrem stark)*

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

05 Freude: Macht es Dir Spaß?

Langfristiger Erfolg ist nur möglich, wenn Dir Deine Tätigkeit auch Freude bereitet.

Gibt mir diese Tätigkeit Energie oder kostet sie mich eher Kraft? Warum?

Fühle ich mich lebendig, wenn ich mich damit beschäftige? Wie geht es mir dann konkret?

Könnte ich mir vorstellen, das jeden Tag zu tun – auch langfristig?

INTUITIVE EINSCHÄTZUNG

Wie viel Freude bringt mir dieses Thema? *(1 – keine, 10 – große Freude)*

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

06 Reflexion: Welche Zeichen hat das Universum mir schon geschickt?

Manchmal zeigt uns das Leben durch Erlebnisse oder wiederkehrende Muster, was unser Weg sein könnte.

FRAGE DICH

Gibt es Erlebnisse in meinem Leben, die mich in eine bestimmte Richtung geführt haben?

Gab es wiederkehrende Situationen oder Begegnungen, die mich auf eine bestimmte Fähigkeit oder ein bestimmtes Thema hingewiesen haben?

Welche Herausforderungen oder schwierigen Zeiten haben mir verborgenes Wissen oder besondere Fähigkeiten geschenkt?

ABSCHLUSSREFLEXION

Welche der fünf Elemente (Liebe, Talent, Engagement, Freude, Übung) ist bei mir am stärksten ausgeprägt?

Gibt es eine Richtung oder ein Thema, das sich für mich besonders stimmig anfühlt?

FAZIT

Jetzt kennst Du die Bausteine der Meisterschaft:

- Liebe
- Talent
- Engagement
- Freude
- Übung

NÄCHSTER SCHRITT

Überlege, wo Du mehr investieren möchtest, um Deine Berufung wirklich zu leben.

Wenn all diese Elemente in einem Bereich zusammenkommen, ist Dein Erfolg unvermeidlich.

Mach Dir Notizen zu Deinen Erkenntnissen – wir sehen uns im nächsten Kursteil wieder!