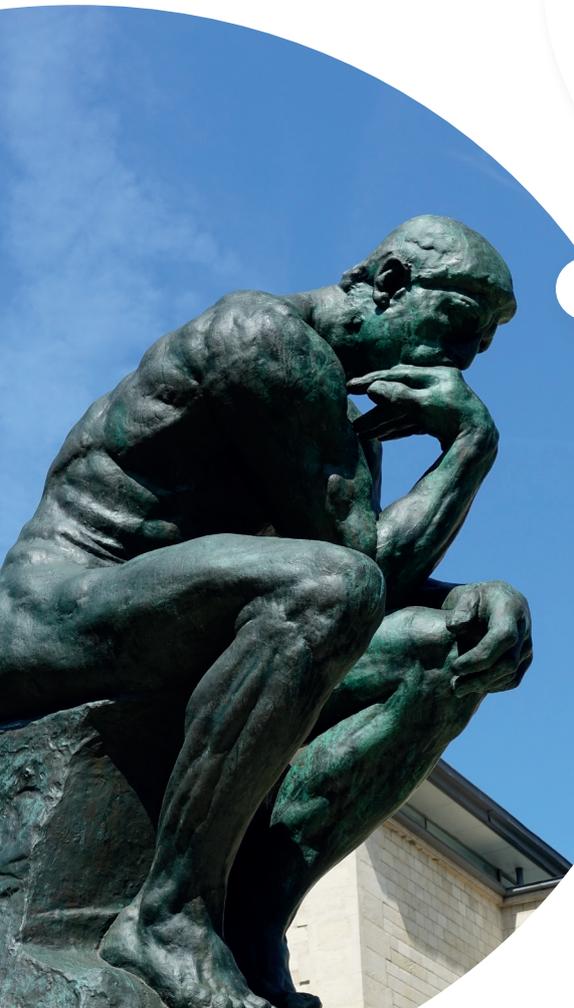


# Meine Vision benennen



Juli 2023

[www.nu-webdesign.de](http://www.nu-webdesign.de)

**Natascha Ulpts**  
Webdesign- & Marketingspezialistin



# Vorwort

Neues Jahr – neues Glück? Viele Menschen nutzen den Jahreswechsel als Anstoß für den großen Gamechanger im Leben: „Ab jetzt täglich Sport! Besser ernähren, die große Liebe finden, eine Weltreise machen, beruflich so richtig durchstarten!“ – nur um diesen neuen Vorsatz nach kurzer Zeit wieder zu verwerfen und zu ihrem alten Alltag/Leben zurückzukehren.

**Doch warum ist das eigentlich so?**

Das liegt meist daran, dass **echte Veränderung** im Leben mit einem **wahren Ziel, einer Vision** beginnt und von einer Ergänzung oder Anpassung unserer Gewohnheiten geprägt ist. Doch Gewohnheiten zu ändern und das Hamsterrad zu verlassen fällt uns manchmal echt schwer – dafür brauchen wir einen **starken Motivator**, der uns tagtäglich dazu animiert, die kleinen Schritte zu gehen, die es braucht, um unsere Ziele zu erreichen.

Doch dafür müssen wir verstehen, welche innersten Bedürfnisse und tatsächliche Vision wir haben, um dann die kleinen Schritte zu definieren, die wir täglich gehen müssen, um diese Vision zu erreichen.

Darum nimm dir für dieses Dokument **ein paar Tage Zeit**, drucke es zum Ausfüllen am besten aus, das verbessert den Impact. Es wird dir vielleicht sogar die Augen für eine ganz neue Sichtweise öffnen. Ich wünsche dir viel Spaß beim Ergründen deines WAHREN Potenzials!

Falls du Hilfe beim Ausfüllen brauchst, helfe ich dir natürlich gern, komplett kostenfrei und unverbindlich – ich freue mich sehr auf den Austausch mit dir! In diesem Sinne:

Viele Grüße und einen erfolgreichen Start ins neue Jahr wünscht dir

*N. Ulpts*

# 1. DAS JAHR REFLEKTIEREN

„Die Qualität deiner Fragen bestimmt die Qualität deines Lebens.“

– Tony Robbins

1.1. Habe ich im letzten Jahr mein Jahresziel erreicht?

---



---

1.2. Habe ich meine Zeit und Finanzen gut eingeteilt?

---



---

1.3. Habe ich meine Zeit mit nutzlosen Dingen vergeudet? Wenn ja, welche waren das und warum habe ich mich damit beschäftigt?

---



---



---

1.4. Lassen sich meine Leistungen durch bessere Zeiteinteilung und mehr Selbstdisziplin in den kommenden Monaten steigern?

---



---

1.5. Jahresvorsätze: Das ändere ich von nun an:

---



---



---



---

1.6. Wenn es um meine Effektivität geht: Wie schätze ich mich auf einer Skala von 1–10 ein?

- Wie fit bin ich körperlich?
- Wie stark ist meine Mentalität bzw. mein Durchsetzungs- und Durchhaltevermögen?
- Wie gut sind meine zwischenmenschlichen Beziehungen (Freunde und Familie)?
- Wie gut sind meine zwischenmenschlichen Beziehungen in Bezug auf die Breite und Tiefe meines gewünschten (beruflichen) Netzwerkes?
- Wie gut und effektiv gehe ich mit meiner Zeit um?
- Berufung: In welchem Maße steht mein Lebenszweck im Einklang mit meiner Arbeit und meiner Mission?
- Wie gut ist mein Umgang mit Geld?
- Wie gut stehe ich in meiner Mitte und Identität in meinem Leben?

1.7. Wenn du weniger als 7 eingetragen hast: Warum ist das so? Was müsste sich verbessern, um es mit einer 8 oder höher zu bewerten?

---



---



---

1.8. Wenn du überall 9 und höher zu stehen hast: Warum bist du dann noch immer unzufrieden mit deinem Leben?

---



---



---

## 2. MEIN WUNSCHLEBEN

2.1. Was würde ich gerne HABEN, SEIN, TUN, GEBEN, wenn ich unmöglich scheitern könnte und 10x klüger wäre als der Rest der Welt? Schreibe mind. 5 Dinge für jeden Bereich auf:

	HABEN	SEIN	TUN	GEBEN
1.	<i>1 Mio. EUR haben</i>	<i>allwissend sein</i>	<i>Weltfrieden herbeiführen</i>	<i>Hilfsorganisation gründen</i>
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

2.2. Wenn Geld keine Rolle spielen würde: Was würde ich tagtäglich tun? Auf welche Aktivität würde ich mich nach dem Aufstehen am allermeisten freuen?

---



---

2.3. Wenn ich mich heute in 5 Jahren, genau am \_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_\_, selbst wieder treffen würde, was müsste bis dahin passiert sein, damit ich mit allem Geschehenen und mit meinem Leben zufrieden bin?

---



---



---



---

2.4. Wie sieht mein perfektes Leben aus? Wo und mit wem lebe ich, wie verbringe ich meinen Alltag?

---



---

2.5. Wie viel Kraft & Potenzial steckt demnach in mir? Welche Möglichkeiten habe ich?

---



---

2.6. Was glaube ich, was ich in der Lage bin, zu tun/zu erschaffen/zu erreichen?

---



---

2.7. Welche Stärken muss ich ausbauen, welche Fähigkeiten entwickeln und Ressourcen ausschöpfen, um mein wahres Potenzial (2.7.) zu erreichen?

---



---

2.8. Welche Umgebung, Verfahren, Trainings, Methoden oder Coachings können mir dabei helfen, meine Möglichkeiten und Fähigkeiten zu erkennen und vor allem zu maximieren? (Man kann alles lernen!)

---



---



---

2.9. Warum bin ich hier? Was ist mein Lebenszweck?

---



---

2.10. Nach welchen **und wessen** Maßstäben sollte ich meine Leistungsfähigkeit und mein Potential bemessen?

---



---

# 3. ZIELE FÜR 2023 SETZEN

„Wer immer tut, was er schon immer kann, bleibt immer der, der er schon ist“  
 – Henry Ford

3.1. Was ist meine wahre Vision?

---



---

3.2. Was will ich in 5 Jahren, am \_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_\_, erreicht haben?

---



---



---

3.3. Was will ich entsprechend bis Ende des Jahres erreicht haben?

---



---

3.4. Was sind aktuell die größten Hindernisse, die mich davon abhalten, mein(e) Ziel(e) zu erreichen?

---



---



---

3.5. Was sind meine größten Möglichkeiten, die ich habe und umsetzen muss, um meine gesetzten Ziele zu erreichen?

---



---



---

3.6. Welche Routinen würden mir dabei helfen, meine Vision zu verwirklichen?

---



---



---



---



---



---



---



---



*Glückwunsch!*

Du hast den ersten Schritt in die richtige Richtung geschafft und kannst jetzt voller Elan ins neue Jahr starten! Viel Erfolg bei der Umsetzung deiner wahren Vision!

## KONTAKT

Bei Fragen  
oder Hilfestellungen

Du brauchst Hilfe beim Ausfüllen oder bei der Umsetzung deiner Vision? Dann melde dich bei mir! Ich helfe dir, Klarheit zu finden und freue mich sehr auf den Austausch mit dir:



### **Natascha Ulpts**

Webdesign- & Marketingspezialistin

Tel.: 0173 9114099

E-Mail: [natascha.ulpts@hotmail.de](mailto:natascha.ulpts@hotmail.de)

Web: [www.nu-webdesign.de](http://www.nu-webdesign.de)

**Herausgeberin**  
Natascha Ulpts  
Platanenring 15  
14547 Beelitz

**Ausgabe vom**  
14. Juli 2023

**Gestaltung, Grafik & Satz**  
Natascha Ulpts