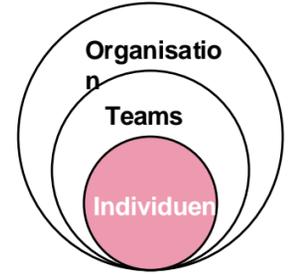


Sein
Denken
Beziehung
Zusammenarbeit
Handeln

# Übung zum persönlichen Purpose



<b>Funktion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vertieft dein Verständnis für deine eigenen Werte und Stärken und leitet daraus einen klaren persönlichen Purpose ab</li> <li>fördert das bewusste Denken und die Selbstreflektion, um ein Leben mit mehr Sinn und Erfüllung zu gestalten.</li> </ul>
<b>Geförderte IDG Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kritisches Denken</li> <li>Sinnstiftung</li> <li>Innerer Kompass</li> </ul>
<b>Zeitaufwand</b>	20 bis 30 Minuten
<b>Ablauf</b>	<p><b>1. Erinnerung an prägende Momente (5 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Denke an prägende Momente in deinem Leben, sowohl positive als auch negative. Schreibe drei positive und drei negative Erlebnisse in Stichworten auf.</li> <li>Achte darauf, spezifische Ereignisse zu notieren, bei denen dir etwas klar geworden ist oder die dich tief bewegt haben.</li> </ul> <p><b>2. Selbstreflektion und Fragen (15 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wähle ein positives Erlebnis aus deiner Liste und beantworte die folgenden Fragen schriftlich:          Was macht dieses Erlebnis besonders?          Welche Gefühle hattest du, als dieses Ereignis stattfand?          Was war dieses Mal anders, wenn du ähnliche Erlebnisse in der Vergangenheit hattest?          Wer war beteiligt und welchen Einfluss hatte das auf den Moment?          Welche Rolle hast du in der Situation gespielt und welchen Beitrag hast du geleistet?          Wie hast du auf andere gewirkt und wie haben sie reagiert?          Welche Erkenntnisse hast du über dich selbst aus diesem Erlebnis gewonnen?</li> <li>Wiederhole diese Fragen auch für negative Erlebnisse, um herauszufinden, welche Werte dir besonders wichtig sind.</li> </ul> <p><b>3. Entwicklung deines „Purpose Statements“ (8 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nutze die Erkenntnisse aus der Selbstreflexion, um ein „Purpose Statement“ zu formulieren. Dieses Statement sollte deine wesentlichen Werte und Stärken in Bezug auf eine größere, sinnvolle Wirkung zusammenfassen.</li> <li>Verwende das Format: „Meine (Werte und Stärken) dazu einsetzen, um (meine Wirkung zu entfalten).“</li> <li>Beispiel: „Meine Empathie dazu nutzen, anderen Menschen in schwierigen Situationen eine neue Perspektive zu geben.“</li> <li>Schreibe deinen Entwurf auf und überlege, wie du diesen „Purpose“ in deinem Alltag umsetzen kannst.</li> </ul> <p><b>4. Reflektion und Abschluss (3 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Denke darüber nach, wie dein „Purpose Statement“ mit deinen aktuellen Zielen und Werten übereinstimmt.</li> <li>Überlege, wie du diesen „Purpose“ in deinem täglichen Leben integrieren kannst, um mehr Erfüllung und Sinn zu finden und welche Schritte du als nächstes unternehmen könntest, um deinen Purpose weiter zu erkunden und umzusetzen.</li> </ul>
<b>Schwierigkeitsgrad</b>	Einfach bis mittel
<b>Quelle</b>	<a href="#">Die Suche nach Purpose: 3 Schritte zu deinem Sinn des Lebens</a>