

Nachgedacht

Woche _____

Teil I - Vorbereitung auf dein envoy-Treffen

Wahrnehmen - 1 Minute

Welche Gedanken, Gefühle oder Einstellungen schwirren in meinem Kopf herum, nachdem ich den Podcast gehört habe? (~4-7 Ideen/Gedanken)

Herauskristallisieren - 4-5 Minuten

Wähle einen Gedanken aus, dem du mehr Aufmerksamkeit schenken möchtest.

Warum gerade diesem Gedanke?

Wozu ist er da?

Ist dieser Gedanke Teil eines größeren Netzwerks von Gedanken, Erfahrungen oder Gesprächen, die ich in der Vergangenheit oder in letzter Zeit hatte?

Welche Emotionen sind damit verbunden, wie fühle ich mich aufgrund dieses Gedankens?

Wenn ich diesen Gedanken zu Ende führe, welche Konsequenzen hätte das konkret? Was würde es mich kosten? Was würde ich gewinnen?

Nachhören - 1-2 Minuten. ↪

Lies nochmal durch, was Du aufgeschrieben hast. Bitte den Heiligen Geist dabei, dir zu zeigen, ob etwas geändert, hinzugefügt oder entfernt werden soll.

Umsetzen - 1 Minute. 🙌

Was ist DER zentrale Gedanke (Kerngedanke), den du mitnehmen und konkret umsetzen möchtest, bzw. das eine Goldnugget, das dir durch den Podcast besonders wichtig geworden ist?

Wie soll dieser Gedanke oder Entschluss dein Leben beeinflussen – ganz praktisch?

Was muss sich ändern?

Teil II - Notizen für die envoy-Treffen.

Dieser Abschnitt ist für die Notizen während dem Treffen gedacht.

Welche Erkenntnisse haben die Anderen während des Treffens hinzugefügt (die mir vorher nicht (ganz) bewusst waren)?

Was sind konkrete nächste Schritte? 🦶

Was ist dein neuer Kerngedanke? Vielleicht hat sich zu den anfänglichen Gedanken nicht viel geändert – das ist OK.

Kann dieser Kerngedanke in 4 oder 5 weitere, (leicht) umsetzbare Schritte unterteilt werden?

Dranbleiben:

Nimm den Kerngedanken aus Teil 3 mit in deine Woche und wiederhole ihn für jeden Tag als Gebet.