

Berufliche Prioritäten: Sortiere deine Energiefelder

Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wächst, da dies die Richtung ist, in die unsere Energie fließt. Oder, um es in der englischen Formulierung zu sagen: „Where attention goes, energy flows.“

Dies bedeutet, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf meine Wünsche richte, wird ihre Erfüllung wahrscheinlicher - so wie es auch für das Gegenteil gilt, wenn ich meine Befürchtungen „energetisiere“.

Viele Menschen scheuen sich davor, ihr (Berufs-)Leben nach ihren Bedürfnissen, Werten und Leidenschaften auszurichten, weil sie Angst vor radikalen Veränderungen haben oder denken, dass diese dafür notwendig sind. Doch Erfüllung im Beruf und „alignment“ mit den eigenen Werten müssen nicht immer mit großen Brüchen einhergehen. Oft sind es schon die kleinen Schritte, die große Wirkung zeigen. Wohin meine Fußspitzen zeigen, bestimmt, in welche Richtung ich gehe. Wenn sich auch noch die Nasenspitze in die gleiche Richtung dreht, werde ich ohne die Mühe des Haderns und Hinterfragens und ohne verrenktem Hals meinen Weg gehen können und an meinem Ziel ankommen.

In diesem Reflexionsimpuls geht es darum, dass du gegenchecken kannst, wohin deine Energie fließt, worauf du dich in deinen beruflichen Tätigkeiten orientierst (oder auch im Alltag) und zu justieren, falls es Anpassungen braucht, damit du dir nicht selbst im Weg stehst bzw. du auf deinem Weg weitergehen kannst. Du kannst deine beruflichen Prioritäten weiter verfeinern und sortieren, die Tätigkeiten (weiter) definieren, dich wirklich erfüllen, welche dich nur wegen des Geldes binden und was du loslassen solltest.

Schritt 1: Deine beruflichen Tätigkeiten sortieren

Lies die vier folgenden Kategorien bzw. Felder (A-D) durch, nimm dir wieder Zettel und Stift zur Hand oder nutze die vorbereiteten Platzhalter für deine Antworten und notiere deine Gedanken in die passenden (Energie-)Felder.

Berufliche Prioritäten: Sortiere deine Energiefelder

Sei ehrlich zu dir selbst! Achte darauf, was davon konkrete Tätigkeiten sind oder auch mentale und emotionale Aufgaben, denen du deine Aufmerksamkeit/ Energie schenkst und/ oder schenken möchtest.

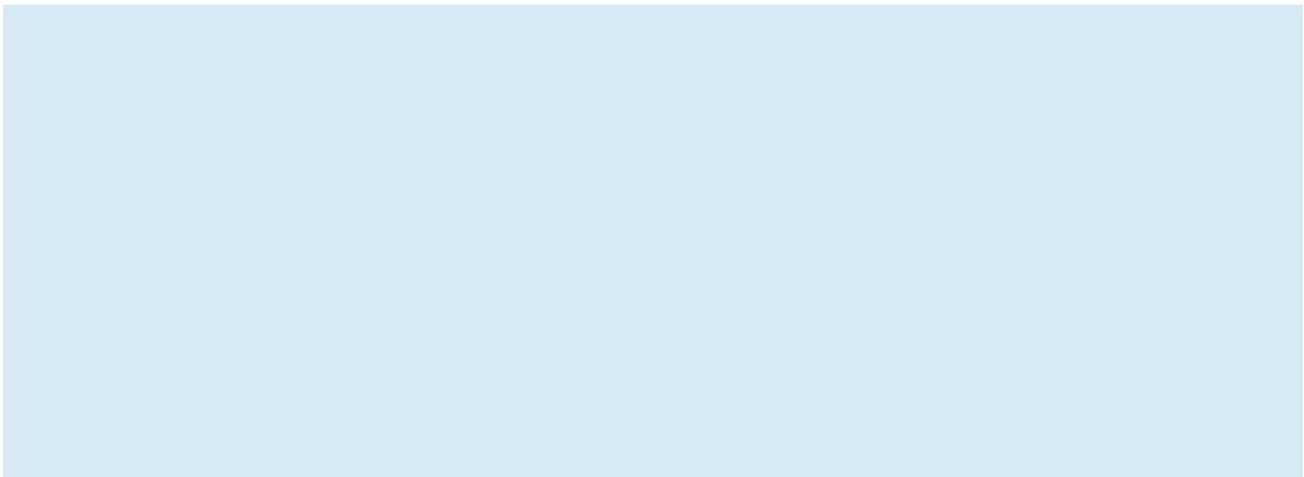
- Kategorie A: Dinge, die ich wirklich tun möchte, unabhängig von Bezahlung oder Erfolg
- Kategorie B: Dinge, die mir Spaß machen, aber die ich nicht aktiv verfolgen muss
- Kategorie C: Dinge, die ich nur fürs Geld mache
- Kategorie D: Dinge, die ich nicht mehr tun sollte/ mit denen ich aufhören muss

Die jeweiligen Vorschlägen für jedes Feld („Deine Aufgabe“), sind Möglichkeiten, wie du konkret mit deinen Einträgen weiterarbeiten kannst.

A: Dinge, die ich wirklich tun möchte, unabhängig von Bezahlung oder Erfolg

Welche Aktivitäten brennen in mir? Was tue ich schon bzw. was will ich tun, weil es mich erfüllt oder herausfordert?

Trenne es von Position, Verdienst und auch von deinem Beruf, ebenso wie von den Gedanken, was wohl die Leute dazu sagen, ob du es darfst und was dann passieren würde. Bleib bei der Sache selbst. Du kannst auf die Dinge schauen, die du bereits tust z.B. auch als Hobby und dann auch auf das, was du in Zukunft tun möchtest.



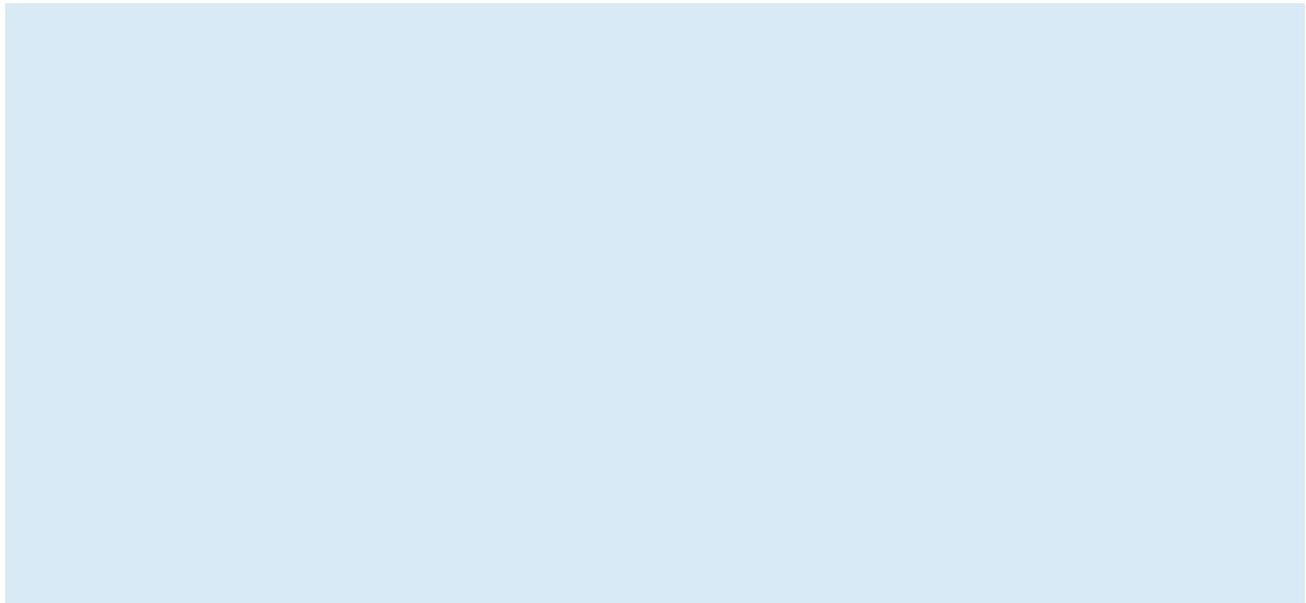
Berufliche Prioritäten: Sortiere deine Energiefelder

Deine Aufgabe: **Mach diese Dinge wirklich, wirklich gut.**

Wenn wir die Dinge tun, die wir wirklich lieben, und entsprechend Zeit in sie investieren, werden wir automatisch gut darin, was wiederum den Erfolg nach sich zieht. Das Geheimnis liegt im TUN.

B: Dinge, die mir Spaß machen, aber die ich nicht aktiv verfolgen muss

Welche Aktivitäten genieße ich, wenn sie sich ergeben, aber ich muss sie nicht aktiv vorantreiben? Was wäre schön, wenn es mir in den „Schoß“ fällt, ich würde jedoch nicht aktiv danach suchen?



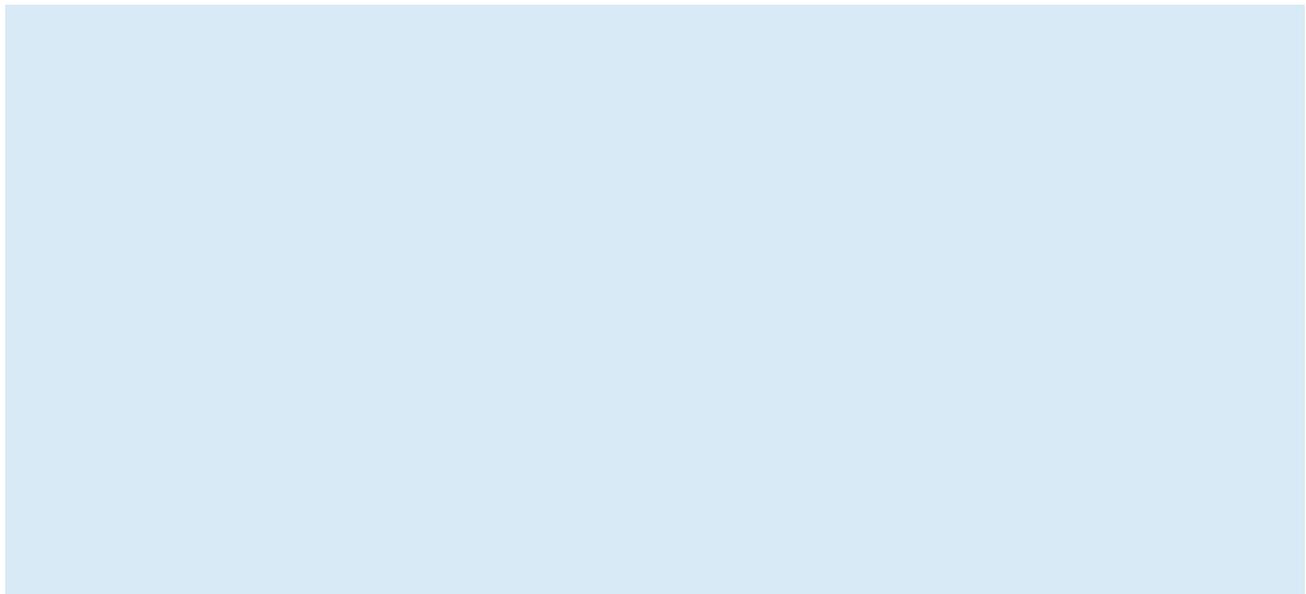
Deine Aufgabe: **Bleib offen dafür und hab Zeit, ja zu sagen.**

Für Genuss und Freude, für Abwechslung und Kreativität, für Wachstum und Inspiration ist es wichtig, sich vom Leben überraschen zu lassen. Halte die Tür offen.

Berufliche Prioritäten: Sortiere deine Energiefelder

C: Dinge, die ich nur fürs Geld mache

Welche Aufgaben erledige ich primär, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen, nicht aus Leidenschaft? Was ist „das macht man halt“, „muss halt sein“ in meinem (Berufs-)Alltag, das mir allerdings Energie zieht? Was mache ich, weil ich keine (andere finanzielle) Alternative sehe?



Deine Aufgabe: **Beginne, Nein zu sagen - Schritt für Schritt.**

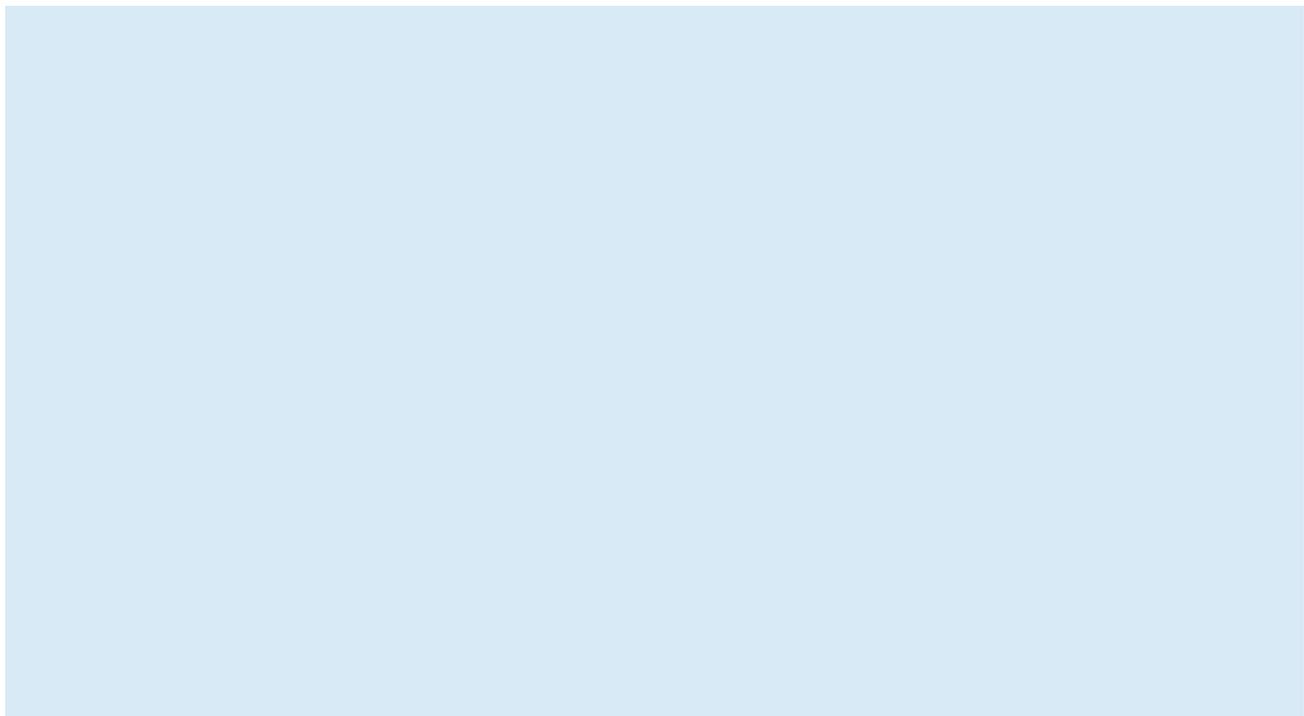
Manches lässt sich nicht vollständig ausschließen und nicht alles muss „Spaß“ machen. Achte dennoch darauf, dass du nicht etwas als gegeben hinnimmst, weil du dir nicht erlaubst, es zu hinterfragen.

Solltest du Befürchtungen hegen, was passieren könnte, wenn du loslässt, nutze gern die Aufgaben zum worst case und best case Szenario

Berufliche Prioritäten: Sortiere deine Energiefelder

D: Dinge, die ich nicht mehr tun sollte/ mit denen ich aufhören muss

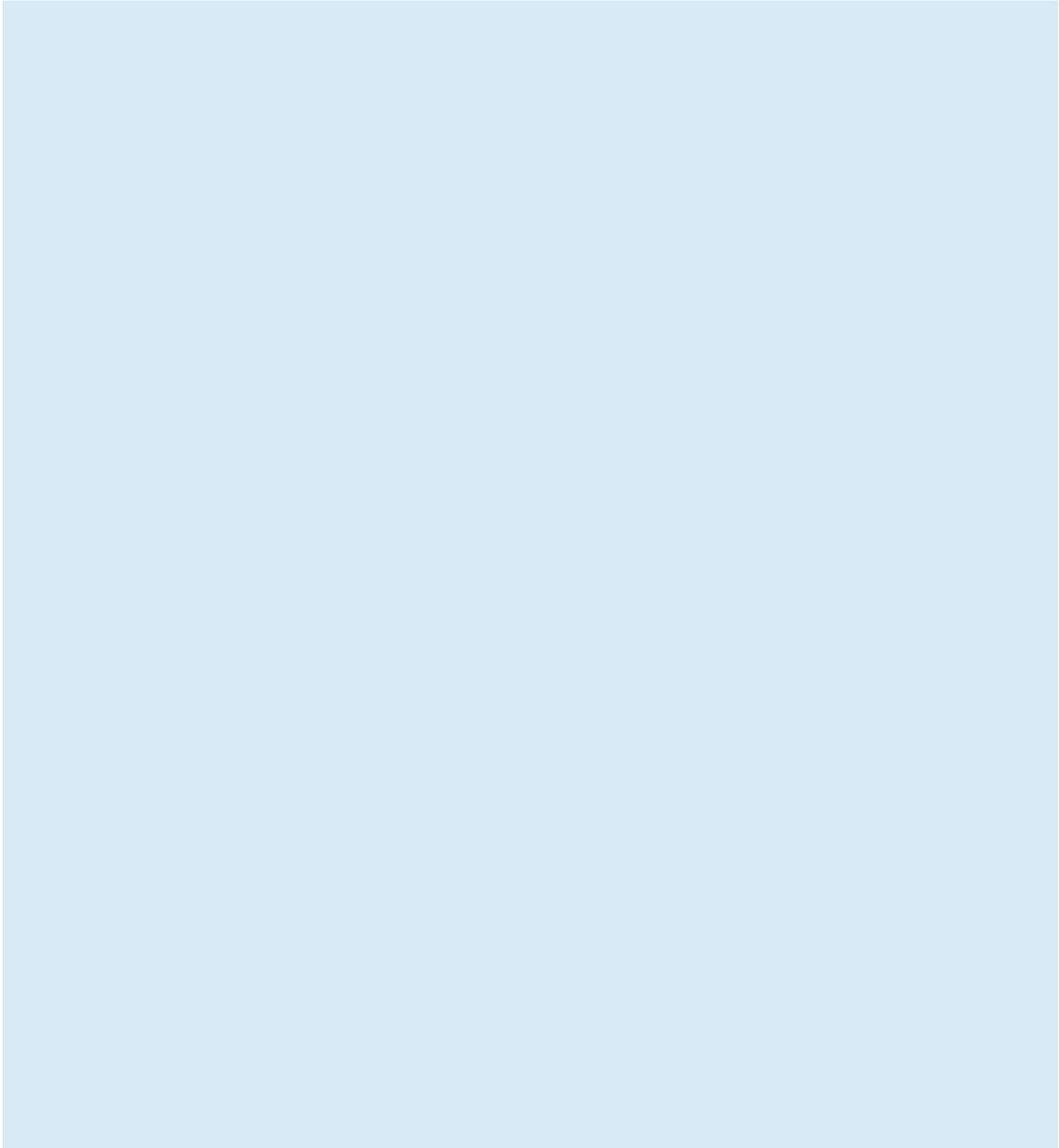
Was sind die Dinge, die mich belasten, auslaugen oder nicht mehr zu mir passen? Was tue ich noch, obwohl ich innerlich schon gekündigt habe oder weiß, dass es mich krank macht?



Deine Aufgabe: **Streiche sie konsequent aus deinem Leben.**

Erlaube dir, für dich zu sorgen. Konsequent.

Platz für deine Notizen

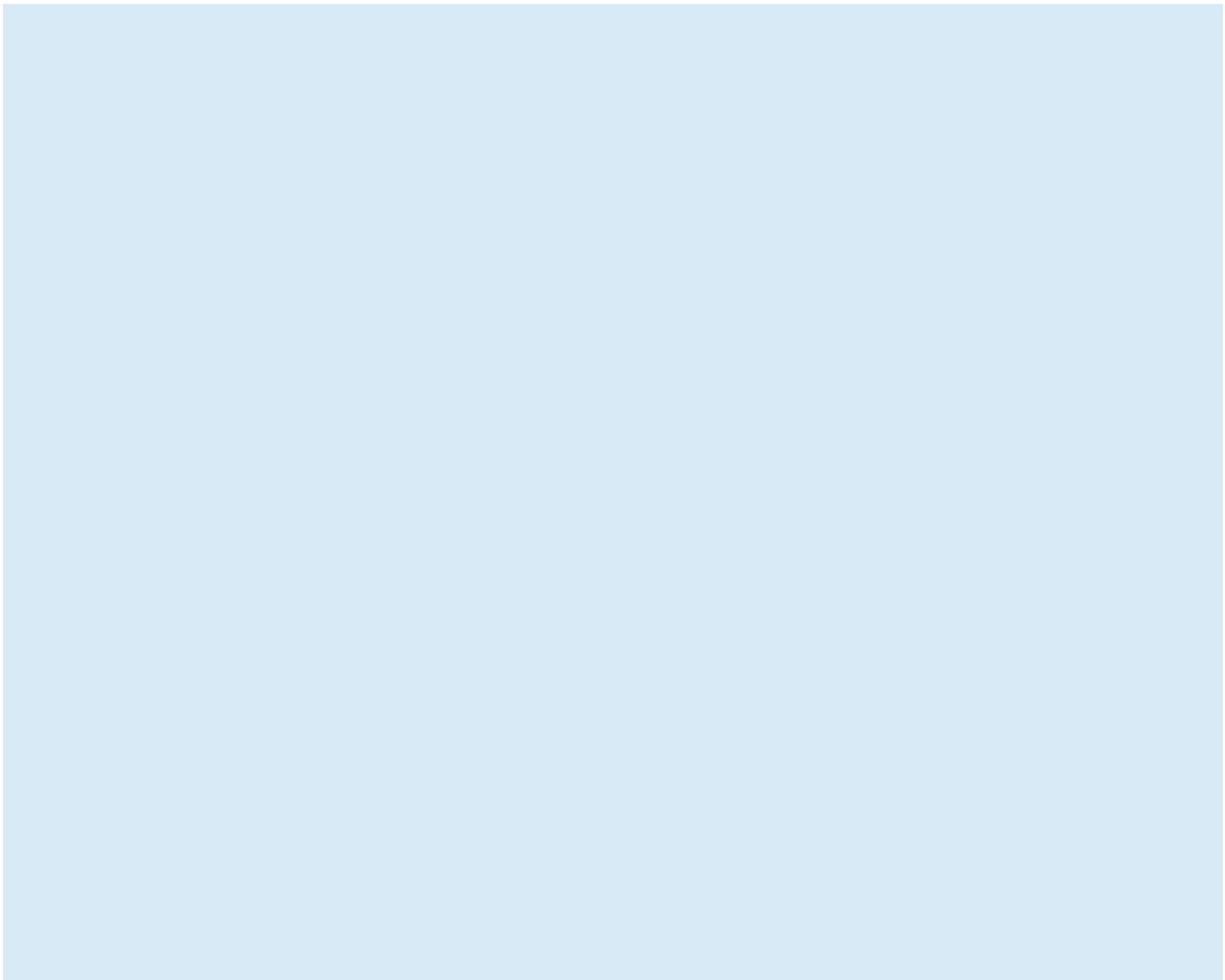


Berufliche Prioritäten: Sortiere deine Energiefelder

Schritt 2: Reflexion und nächste Schritte

Nimm dir Zeit, um zu reflektieren, was dir durch deine Antworten aus Schritt 1 klar geworden ist:

- Welche Erkenntnisse hast du aus deinen Antworten gewonnen?
- Was hast du für dich gelernt?
- Was wird jetzt für dich möglich?



Berufliche Prioritäten: Sortiere deine Energiefelder

Welche eine Sache wirst du jeweils von jeder Kategorie in den nächsten zwei Wochen konkret umsetzen?

- Wovon wirst du mehr und gut machen?
- Wofür willst du offen sein?
- Was wirst du anfangen loszulassen?
- Was verabschiedest du komplett?

