Mein Polarstern – Startversion

Startversion

A – Mein Ziel in zehn Jahren

B – So sieht meine erreichte Zukunft konkret aus

C – Was bedeutet das für meinen Beruf, meine Familie und mich persönlich?

Mein Polarstern – Startversion

Startversion

D – Die drei größten Unterschiede zu heute

E – Meine wichtigsten Voraussetzungen

F – Mein erster Schwerpunkt

Mein Polarstern – Vertiefung

Vertiefung

Zeitreise

Ausgefüllt am	
Bezugsjahr (0)	

Beruf

−10 Jahre · Rückblick **Wie sah mein Leben damals aus?**	
0 · Heute **Wo stehe ich heute? Was hat sich verändert?**	
+10 Jahre · Zukunftsbild **Wie möchte ich dann leben? Wie sieht mein Alltag aus?**	

Familie

−10 Jahre · Rückblick **Wie sah mein Leben damals aus?**	
0 · Heute **Wo stehe ich heute? Was hat sich verändert?**	
+10 Jahre · Zukunftsbild **Wie möchte ich dann leben? Wie sieht mein Alltag aus?**	

Mein Polarstern – Vertiefung

Vertiefung

Partnerschaft

−10 Jahre · Rückblick **Wie sah mein Leben damals aus?**	
0 · Heute **Wo stehe ich heute? Was hat sich verändert?**	
+10 Jahre · Zukunftsbild **Wie möchte ich dann leben? Wie sieht mein Alltag aus?**	

Freunde

−10 Jahre · Rückblick **Wie sah mein Leben damals aus?**	
0 · Heute **Wo stehe ich heute? Was hat sich verändert?**	
+10 Jahre · Zukunftsbild **Wie möchte ich dann leben? Wie sieht mein Alltag aus?**	

Mein Polarstern – Vertiefung

Vertiefung

Gesundheit

−10 Jahre · Rückblick **Wie sah mein Leben damals aus?**	
0 · Heute **Wo stehe ich heute? Was hat sich verändert?**	
+10 Jahre · Zukunftsbild **Wie möchte ich dann leben? Wie sieht mein Alltag aus?**	

Persönliche Entwicklung

−10 Jahre · Rückblick **Wie sah mein Leben damals aus?**	
0 · Heute **Wo stehe ich heute? Was hat sich verändert?**	
+10 Jahre · Zukunftsbild **Wie möchte ich dann leben? Wie sieht mein Alltag aus?**	

Mein Polarstern – Vertiefung

Vertiefung

Wohnen / Lebensstil

−10 Jahre · Rückblick **Wie sah mein Leben damals aus?**	
0 · Heute **Wo stehe ich heute? Was hat sich verändert?**	
+10 Jahre · Zukunftsbild **Wie möchte ich dann leben? Wie sieht mein Alltag aus?**	

Mein Polarstern – Vertiefung

Vertiefung

Aus den Momentaufnahmen entsteht mein Polarstern

Rückblick einordnen Auf welche Entwicklung bin ich stolz? Wo hätte ich mir mehr Veränderung gewünscht, und warum?	
Mein Zukunftsbild Wie sieht ein gewöhnlicher Tag in zehn Jahren aus? Was macht dieses Leben für mich erstrebenswert?	
Gemeinsam gestalten Wen betrifft dieses Bild? Welche Vorstellungen und Wünsche müssen wir miteinander abstimmen?	
Bewahren und gewichten Was soll erhalten bleiben? Welche wenigen Vorhaben bekommen Vorrang, und was darf zunächst warten?	

Mein Polarstern – Vertiefung

Vertiefung

Der erste Blick zurück: Welche Voraussetzungen braucht ein Schwerpunkt?

Gewählter Schwerpunkt	
+10 Jahre · Zielbild Was soll dann möglich sein?	
+7 Jahre · Zwischenstand Was müsste drei Jahre vorher bereits vorhanden sein?	
0 · Heute Was ist dafür schon vorhanden, was fehlt noch?	

Die Rückreise hält erste Voraussetzungen fest. Deren zeitliche Ausarbeitung folgt in Kapitel 14 »Meilensteinplan«.

Zentrale Erkenntnis

Meine zentrale Erkenntnis