

# Grundlagen der Lebensausrichtung Checkliste

## ZIEL:

Die Beziehung zwischen Aufmerksamkeit, Motivation und Zielsetzungen zu erforschen, mit dem Zweck, dich auf deinen Lebenszweck auszurichten.

## ERWARTETE RESULTATE:

Einsichten, Wiedererlangen von Zweck und Selbst-Bestimmtheit, Erkennen des Lebenszwecks und Ausrichtung auf den Lebenszweck.

## ANLEITUNG:

Folge der Checkliste unten.

- 1 Lies: Inspiration: Teil I \_\_\_\_\_
- 2 Lies: Verhalten von Aufmerksamkeit \_\_\_\_\_
- 3 Übung 1: Klebrige Aufmerksamkeit \_\_\_\_\_
- 4 Lies: Was sind Vektoren? \_\_\_\_\_
- 5 Übung 2: Mit Vektoren experimentieren \_\_\_\_\_
- 6 Lies: Was ist Motivation? \_\_\_\_\_
- 7 Lies: Aufmerksamkeit befreien und Einsicht \_\_\_\_\_
- 8 Übung 3: Prioritäten nach Wichtigkeit setzen \_\_\_\_\_
- 9 Lies: Ausrichtung: Bewusst leben \_\_\_\_\_
- 10 Übung 4: Einen Lebenszweck-Vektor entdecken \_\_\_\_\_
- 11 Übung 5: Ein FDR-Ziel in Übereinstimmung mit deinem Lebenszweck finden \_\_\_\_\_
- 12 Übung 6: Lebensausrichtungs-Programm \_\_\_\_\_
- 13 Lies: Inspiration: Teil II \_\_\_\_\_
- 14 Kurzbericht über den Minikurs \_\_\_\_\_

*Beantworte auf einem Blatt Papier die Fragen:*

- a. Was hast du mit diesem Minikurs angefangen zu tun?
- b. Was hast du tatsächlich getan?
- c. Was geschah wirklich?

Ich lade dich ein, deinen Kurzbericht per E-Mail an [steffen@schojan.de](mailto:steffen@schojan.de) oder per Fax an 03222 / 417-8621 zu senden. So können wir Dein Ergebnis persönlich besprechen per Telefon, Chat, Skype oder bei einem Treffen.

Standard Series