RIAMETA

PERSONAL GROWTH WORKBOOK

Entwickle deine ganz persönliche Vision.

HEY!
SCHÖN, DASS DU DA BIST.

WENN DU WEISST WOHIN DU WILLST, BIST DU QUASI SCHON AUF DEM WEG DAHIN.

EINE GUT INVESTIERTE STUNDE

MIT DIESEM WORKBOOK*...

1. ... entwickelst du in 11 einfachen Schritten deine persönliche Vision.

2. ...lernst du deine Prioritäten neu zu setzen.

3. ...gewinnst du Klarheit über deine Bedürfnisse und machst dein verborgenes Potenzial sichtbar.

*Du darfst das Material gerne für deine eigenen Zwecke verwenden, auch in einem kommerziellen Kontext oder im Wettbewerb zu mir, solange du als Bezugsquelle Elena Mertel und www.riameta.de nennst.

WER BIN ICH UND WO WILL ICH HIN?

Was so easy klingt, ist für die meisten von uns gar nicht so leicht: Die eigenen Wünsche und persönlichen Ziele in Worte zu fassen.

Wo liegen meine Potenziale? Worin bin ich richtig gut? Und wie kann ich meine Ziele erreichen?

Das Personal Growth Canvas hilft dir dabei, den Fokus auf deine Stärken, auf Sinn und Werte zu lenken und dich neu auszurichten. Du kannst das Tool so nutzen, wie es ist oder auf ein Whiteboard oder Flipchart übertragen und mit Post-its bekleben.

Now or never. Los geht's!

PERSONAL GROWTH CANVAS

AUFBAU DES CANVAS

RIAMETA

MEINE BASIS

I **Außenperspektive**

Welchen persönlichen oder beruflichen Heraus-forderungen stellst du dich aktuell?

2 **Potenzial**

Erinnere dich an deine letzten Erfolgsmomente – welche Momente fallen dir ein?

3 **Innere Widerstände**

Wirf einen Blick in die jüngste Vergangenheit: Was hält dich davon ab, Dinge anzugehen?

MEINE QUELLEN

4 **Frustrationsquellen**

Wo liegen derzeit deine größten Frustrationsquellen & Problem-stellen? Was macht das mit dir?

5 **Energiequellen**

Woraus ziehst du am meisten Energie? Was liegt dir besonders am Herzen?

MEIN ANTRIEB

6 **Veränderung**

Welche neuen Fragen und Themen sind dir in den letzten Tagen und Wochen begegnet? Welche neuen Aspekte hast du in dir und an dir bemerkt?

7 **Mein Umfeld**

Welche Menschen bilden deine Gemeinschaft und was sind ihre größten Hoffnungen für dich?

8 **Mein Fußabdruck**

Welchen Fußabdruck möchtest du am Ende deines Lebens hinterlassen?

MEINE ZUKUNFT

9 **Mein Zukunfts-Ich**

Welchen Rat würde dein Zukunfts-Ich deinem heutigen Ich geben? ...

10 **Loslassen**

Was gilt es loszulassen, um deine Vision real werden zu lassen? Was an Altem ist dir nicht länger nützlich?

II **Gute erste Schritte**

Welche ersten praktischen Schritte kannst du in den nächsten 2-3 Tagen machen? Wer kann dich unterstützen?

Kommerzielle Nutzung bei Nennung der Rechteinhaberin erlaubt: Elena Mertel (www.riameta.de)

PERSONAL GROWTH CANVAS

RIAMETA

1 Meine aktuelle Herausforderung

2 Meine Erfolgsmomente und mein Potential

3 Meine größten inneren Widerstände

4 Meine größten Frustrationsquellen

5 Meine stärksten Energiequellen

6 Welche neuen Fragen und Themen mich beschäftigen

7 Mein Umfeld und ihre Hoffnungen für mich

8 Welchen Fußabdruck ich hinterlassen möchte

9 Rat von meinem Zukunfts-Ich

10 Was ich loslasse, um Platz zu machen für meine Vision

11 Was ich in den nächsten 3-5 Tagen umsetzen möchte und wer oder was mich unterstützen kann

RIAMETA

Kommerzielle Nutzung bei Nennung der Rechteinhaberin erlaubt: Elena Mertel (www.riameta.de)

WEITERE ANGEBOTE

DU HAST NOCH FRAGEN?

Melde dich gern – in einem unverbindlichen Vorgespräch können wir alles besprechen.

NEWSLETTER

Inspiration, Deep Dive, Tools und Gedanken zu persönlichen Themen und der Zukunft der Arbeit.

Melde dich gern über den Link auf der Website an.

COACHING

Ist der Job, der richtige? Wie kann ich mich beruflich weiterentwickeln und ungenutzte Potenziale entfalten?

Im Coaching schaffen wir Raum für dein Thema arbeiten gemeinsam daran, dich deinen Zielen näher zu bringen.

TRAININGS & WORKSHOPS

Alle geplanten Termine und Inspiration findest du auf Instagram, LinkedIn oder der Website.

LET'S CONNECT!

Elena Mertel

tel +0178 31 28 396
mail hallo@riameta.de

www.riameta.de