

LANDKARTE DER Emotionen

Überraschung

alarmiert
verblüfft
erschüttert
erschrocken
verwirrt
erstaunt

Ruhe

behaftlich
angenehm
beruhigt
entspannt
friedlich
gelassen
ausgeglichen
sicher
beruhigt

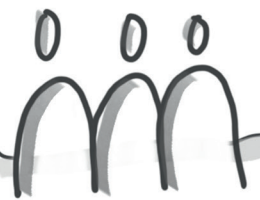


Glück

lebendig
bewegt
zufrieden
motiviert

bereichert
dankbar
unbeschwert
freudig
erhült

Stärke
selbstsicher
entschlossen
zuversichtlich
kraftvoll
ermüht



besorgt
durcheinander

Angst

aufgewühlt
gestresst
skeptisch

Liebe



einbezogen
warmherzig
harmonisch
vertraut
leicht
unbesorgt
verliebt
angenommen

Neugier

inapiniert
fasciniert
erstaunt
aufgeschlossen
begeistert

euphorisch
leidenschaftlich
interessiert

Frustration

entmutigt
demotiviert

ohnmächtig
verzweifelt
hilflos

enttäuscht
bedrückt
leer
verzweifelt
deprimiert

Trauer

betäubt, traurig
nachdenklich



Ekel

angewidert
abgestoßen



Wut

böse
erzürnt
gereizt
verärger
hasserfüllt
rasend
hitzköpfig
seuer
ungehalten
feindlich, geladen
widerwillig
enttäuscht
aggressiv



Scham & Schuld

peinlich berührt
beschämt
verlegen

Schuldig
verpflichtet
verantwortlich



Einsamkeit

isoliert
verlassen
gekränkt
eifersüchtig
minderwertig
ausgegrenzt
verletzt
berachteiligt

Emotional Life Model Canvas

WER? Deine Partner



Freunde, Mentoren & Unterstützer

- Wer begleitet dich auf deiner Entwicklungsreise?
- Wer unterstützt dich in einer Form, die dir auf deinem Weg dient?

WAS? Deine Aktivitäten



- Welche konkreten Schritte, Aufgaben & Handlungen unternimmst du?

Deine Ressourcen

Interessen & Motivatoren



- Was lässt dich einen Flow erleben?

Talente & Stärken



- Was kannst du bereits mit Bravour?
- Über welche inneren Stärken & Erfolgsmuster verfügst du?

WARUM?

Deine Mission Beitrag & Wirkung



- Womit erjähst du in deinem Leben Erfüllung & bereicherst das Leben anderer?
- Welches ist deine Herzensangelegenheit, die für andere eine positive Wirkung entfaltet?

WIE?

Deine Ziele



- Welche Ziele lassen deine Mission Wirklichkeit werden?

Deine Werte



- Nach welchem persönlichen Regelwerk beurteilst du das Verhalten anderer?

Deine Beziehungen



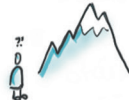
- Wie gestaltest du deine Beziehungen?

FÜR WEN? Deine Zielgruppe



- Wem möchtest du helfen?
- Für wen liegt es dir am Herzen, einen Mehrwert zu schaffen?

DEIN EINSATZ?



- Was bist du bereit aufzugeben?
- Was gibst du?

DEIN GEWINN?



- Was bekommst du?
- Welche Emotionen löst dein Gewinn in dir aus?

Hintergrund und Ziele

Jeder von uns hat sein eigenes Bild von sich selbst. Wir glauben zu wissen, was wir gut können und wofür wir geschätzt werden. Allerdings ist es manchmal hilfreich, ein Feedback von anderen zu bekommen, damit unser Blick klarer wird bzw. wir die Möglichkeit haben, etwas Neues über uns zu lernen. Denn vielleicht ist uns das eine oder andere gar nicht bewusst.

Dieser Fragebogen dient dazu, der Person, von der du ihn bekommen hast, eine Einschätzung ihrer individuellen, persönlichen Fähigkeiten und Stärken zu geben.

Bitte nimm dir etwas Zeit und fülle ihn sorgfältig aus, denn dein Feedback ist unglaublich wertvoll! Es sind auch nur sechs Fragen.

Dein Feedback an mich

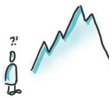
Richte dein Feedback direkt an die Person, die dir den Fragebogen gegeben bzw. zugesandt hat. Schreibe, wenn möglich, kleine Texte, Begebenheiten und Beispiele auf und adressiere die Person dabei direkt. Los geht's!



1. Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten schätzt du an mir am meisten?
Beschreibe kurz die Situationen, in der du diese erlebt hast.
Ich schätze dich unglaublich dafür, dass...



2. Wann bin ich voll und ganz in meine eigene Welt abgetaucht und war so konzentriert, dass ich alles um mich herum vergessen habe?
Du warst voll in deiner Welt versunken, als du...



3. Beschreibe eine oder mehrere Aufgaben, an denen ich trotz widriger Umstände stets drangeblieben bin und sie hartnäckig weiterverfolgt habe. Beschreibe auch kurz die Widerstände.



4. In welcher Situation hast du mich nach Unterstützung oder meiner Meinung gefragt?



5. Du hast einen Wunsch frei und kannst dir eine Fähigkeit von mir ausleihen: welche wäre das?



6. In welcher Situation hast du erlebt, dass meine Augen geleuchtet haben und ich hocherfreut war bzw. aufgeblüht bin?