



Visions- Report

„Mache mehr von dem, was dich wirklich glücklich macht“ Norman Gräter



Doppelter Europameister im öffentlichen Reden
Experte für Zielsetzung & Mitarbeitereffizienz
Redner / Berater / Entrepreneur

www.norman-graeter.com

© Copyright 2016 Norman Gräter

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses E-Books darf reproduziert oder in irgendeiner Form übermittelt werden, weder elektronisch, mechanisch oder in sonst irgendeiner Form. Sie dürfen den Inhalt, oder Auszüge davon, nicht verkaufen, weitergeben oder sonst wie vervielfältigen. Kein Teil dieses E-Books darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verfassers publiziert, reproduziert oder in irgendeiner Form übermittelt werden, weder elektronisch, mechanisch oder in sonst irgendeiner Form oder sonst wie gewerblich genutzt werden.

„Der Aufbau deiner Vision“ Von und mit dem zweifachen Europameister im öffentlichen Reden Norman Gräter

Vier Schritte zum Aufbau deiner Vision:

Die folgenden Fragen und Übungen helfen dir nicht bei der Zielerreichung. Es geht erst einmal um die Vision dafür. Diese musst du ausbauen. Denn eine Vision ist nicht dazu da, um sie zu erreichen. Sie ist dazu da, um loszugehen.

Übung 1:

Notiere 10 Dinge, von denen du Gewissheit und Vertrauen hast, dass du *spitze bist* und sie dir Spaß machen.

Du musst nun nicht an die großen Dinge wie einen Dokortitel denken. Kleine Stärken wie zuhören, kochen, Hilfsbereitschaft, etwas Sportliches...ganz egal. Such nach den kleinen Dingen, die dir Freude bereiten.

Nun hast du 10 deiner Stärken vor dir stehen. Aber nicht jede wird auch deiner Berufung entsprechen. Um das etwas einzugrenzen, stell dir bitte folgendes vor.

Du hättest nur noch ein Jahr zu leben. Hör und schau in dich hinein, was für Bilder, Gefühle und Gedanken zu folgenden Fragen in dir auftauchen.

Übung 2:

1. Was wäre *wichtig*, wenn ich nur noch *1 Jahr zu leben* hätte?
2. Was würde ich *unbedingt noch erleben* wollen?
3. Was würde ich *ab sofort aufhören* zu tun?
4. Was würde ich *bedauern*, was *nicht mehr möglich wäre*?
5. Was würde ich *bedauern*, was ich *versäumt hätte*?

Nun hast du zumindest einmal ein paar Impulse, was du in deinem Leben weiter ausbauen könntest und was du vielleicht auch besser streichen solltest.

Wenn du nun eine Idee hast, was denn dein Traum sein könnte, stell dir diese fünf Fragen:

Übung 3:

1. Frage dich nun, *will ich das Ziel wirklich, wirklich, wirklich erreichen oder wer will das?*
Möchten meine Eltern das, möchte ich das aus reinen Prestigegründen...?
2. Was *brauche* ich um mein *Ziel zu erreichen?*
Kenntnisse, finanzielle Mittel...
3. Wo *hole* ich mir diese *Hilfe her?*
Aus Büchern, von Freunden, Weiterbildungen...
4. Was sind *meine Opfer*, um das *Ziel zu erreichen?*
Zeit, Aufgeben von Hobbies, Verlust meiner Familie... Ist es mir das Ziel wert, diese Opfer zu bringen?

5. **Was ist eigentlich, wenn ich das Ziel erreicht habe?**

Habe ich dann wirklich, was ich möchte? Oder ist mein Ziel beim fünften Punkt nicht mehr Lebenswert, da ich keine Zeit mehr für anderes habe? Prestige ja, aber nur noch Druck und mein restliches Leben fliegt mir um die Ohren? Möchte ich das?

Solltest du dir bei einer Frage nicht sicher sein, ob die Antwort dich wirklich glücklich macht, überdenke deinen Traum und fange mit einer adaptierten Version oder einem anderen Traum nochmals bei Frage 1 an.

Ob du nun deinen großen Traum kennst oder erst eine grobe Idee hast – stelle es mit diesen Fragen auf den Prüfstand.

Übung 4:

Lass uns einen kurzen Realitätscheck machen.

1. **Was wäre mein schlimmstes Szenario, wenn ich sofort meinem Traum nachgehen würde?**

Notiere was das Schlimmste wäre, das dir passieren könnte, wenn du heute dein Leben ändern und auf dein Ziel ausrichten würdest. Was würde sich auf einer Scala von 1 – 10 dauerhaft negativ verändern und wie viel davon ist realistisch, dass auch wirklich eintritt?

2. **Was könnte ich unternehmen, um in einem schlimmen Fall alles wieder auf normal zu bringen?**

Wie bekommst du die Situation wieder unter Kontrolle?

3. **Was wäre die positive Auswirkung meines Schrittes auf kurze und lange Sicht?**

Was ist das mögliche Ergebnis, wenn du diesen Schritt in die neue Zukunft gehst? Was könnte es mir auf einer Scala von 1 – 10 bringen und haben es weniger intelligente Menschen vor mir geschafft, dieses Ziel zu erreichen?

4. **Wenn ich heute in meinem aktuellen Beruf entlassen werden würde, was würde ich unternehmen, um alle nötigen Dinge unter finanzielle Kontrolle zu bekommen?**

Und wie komme ich zurück in meine jetzige Karriere, falls dies nötig wäre?

5. **Was verwirkliche ich bisher nicht aufgrund von Angst?**

Vor was wir uns fürchten ist oft, was wir am dringendsten tun müssten, um etwas zu verändern. Versuche jeden Tag eine Angst anzugehen und zu lösen.

6. **Was kostet es mich**

Finanziell

Emotional

Physisch

meinen Traum weiterhin wegzuschieben?

7. **Auf was warte ich noch?**

Kundenstimmen:

„Es sind so viele positive Dinge passiert und ich weiß, dass du einen großen Teil dazu beigetragen hast, weil du mir den Tritt verpasst bzw. das Feuer entzündest hast, welches vielleicht teilweise da war, aber ich nicht genau wusste, wo es brennen soll.“ Sarah Hank-Paidar

„Herr Gräter weiß gekonnt, sein Publikum für die Themen Motivation, Optimismus und positive Sichtweisen zu begeistern. Mit spontanen Einlagen tritt er mit den Zuschauern in den Dialog anstatt "nur" vorzutragen. Dabei weist er Parallelen zur spezifischen Branche seiner Zuhörer verständlich auf, sodass das Publikum einiges an Inspiration "mit nach Hause" nehmen kann“ Britta Biederlack / FLOWFACT GmbH

„Mit seiner positiven Art hat er es in Kürze geschafft, das Publikum zu begeistern und mitzureißen und aktiv an seinem Vortrag teilnehmen zu lassen. Herr Gräter hat uns alle zum Lachen, Staunen und auch zum Nachdenken gebracht. Herr Gräter hat unsere Erwartungen voll und ganz erfüllt, wir würden ihn jederzeit weiterempfehlen“ Beate Nowak / Viessmann Deutschland GmbH

"Es war ein überaus kurzweiliges Feuerwerk von vielen interessanten Aspekten zum Thema „Move it - Erfolg hat nur, wer handelt“. Norman Gräter hat uns Zuhörer mit seinen tollen Beispielen und Darstellungen in den Bann gezogen und begeistert. Seine Leichtigkeit und Überzeugung in seinem Vortragsstil animieren und motivieren die vermittelten Inhalte sofort umzusetzen. Danke für die herausragende Veranstaltung" Florian Möckel / Präsident Marketing-Club Augsburg e.V. und Geschäftsführender Gesellschafter der Ludwig Leuchten GmbH & Co.KG

„Das Feedback der Teilnehmer war überragend. Alle waren sehr begeistert. Er hat es sogar geschafft, den Top Führungskräften am Schluss Tränen in die Augen zu treiben. Genau so etwas haben wir uns gewünscht“ Carina Esteves de Matos / TRW Automotive Electronics & Components GmbH & Co KG

„Die Dynamik, Echtheit, Vielfältigkeit, Lebensfreude, positive Ausstrahlung, Tugend, Sicherheit und Professionalität, welche du vermittelt und ausgestrahlt hast, war beeindruckend“ Nicole Engelhardt / NeCk LebensArt

„Ihr Vortrag war wunderbar wohltuend, inspirierend und das Heimreisegepäck danach gefüllt mit Denkanregungen und Energieschüben“ Josefine Zech / Marketing IVT GmbH & Co. KG

“Thank you very much for your keynote. I got a lot of things from your splendid speech“ Michelle Chen / KAM Leader Würth Arvid Nilsson Logistics & Trade (Shanghai) Co., Ltd

Verbinde dich gerne mit mir auf:

