MIND MAP BEISPIEL

Zur Frage: Was ist betroffen?

MEINE ZUKUNFT

- **BESONDERES**
  - WER BIN ICH ?
  - WOZU BIN ICH HIER ?
    - MEINE GRUNDANNAHMEN
    - EIGEN-VERANTWORTUNG oder ?
- **ABSCHIED**
  - loslassen ! !
  - ARBEIT
  - ARBEITGEBER
  - ARBEITSUMGEBUNG
  - TRANSITION
    - DREI STUFEN
    - TRAUER
  - VERAENDERUNGEN
    - IMMER WIEDER
      - PERS. CHANGE MANAGEMENT
    - ENDE / CHAOS / NEUBEGINN
- **MATERIELLES**
  - EINKOMMEN
    - AHV
      - SELBST
      - PARTNER
    - PENSION
    - ANDERE
  - AUSGABEN
    - BUDGET
    - SPAREN ?
  - VERSICHERUNGEN
    - UNFALL
    - ANDERE
  - STEUERN
    - ZWISCHEN - VERANLAGUNG
  - GUETERSTAND
  - ERBE
  - VORSORGE
- **STRUKTUR**
  - ZEIT
    - TAGWACHE ?
    - RUHE
    - ENERGIEVERTEILUNG
  - RAUM
    - RUECKZUG
      - GETRENNTE SCHLAFZIMMER
    - GEMEINSAMES
  - BALANCE !
  - AUSSENWENDUNG
  - INNENWENDUNG
  - AKTIVITAETEN
    - TAETIGSEIN
      - FREIWILLIGEN - ARBEIT
      - HAUSHALT
      - ZUSATZVERDIENST ?
      - "NEW WORK"
    - LERNEN
      - PERSOENLICHE ENTWICKLUNG
        - SEIN
      - KOMPETENZEN
        - PERSOENLICHE
        - SACHLICHE
    - FREIZEIT / SPIELEN
      - AKTIV
      - PASSIV
- **WOHNEN**
  - HEUTE
  - MORGEN
    - IM SUEDEN ?
      - HEIMAT ?
    - WG ?
- **GESUNDHEIT**
  - ZUSTAND ?
    - GENERALUNTERSUCH
    - GEIST, SEELE & KOERPER
  - SPORT & BEWEGUNG
    - WALKING
      - MIT GRUPPE
    - ALTERNATIVEN ?
      - STRUKTUR
      - NEUES ?
  - GESUNDE LEBENSWEISE
    - ESSEN & TRINKEN
    - SEXUALITAET
    - HUMOR
- **ALTERN**
  - ALTERSBILD ?
    - NEU ENTWICKELN
    - MEINE FUNKTION ?
  - ERWARTUNGEN
    - AENGSTE
    - HOFFNUNGEN
  - VORBEREITEN
    - LEBEN
      - BETEILIGUNG AM LEBEN
    - TOD
    - ALLEINSEIN
      - VERWITWUNG
  - SPIRITUELLES ALTERN
    - LEBENSINN
- **EINSTELLUNGEN**
  - HALTUNG
    - AUTONOMIE
      - AUSBAUEN
      - RISIKO EINGEHEN
    - GLAS HALBVOLL ?
  - PERS. ENTWICKLUNG
    - INS ZENTRUM KOMMEN
    - ALLEIN
    - PAAR
    - SPIRITUALITÄT
  - ZIELE SETZTEN
    - ZURUECK GEBEN
      - SERVICE - HALTUNG
    - WERTE
      - WEITERENTWICKELN
      - MATERIELLES vs. IMMATERIELLES
- **BEZIEHUNGEN**
  - PARTNER / PARTNERIN
    - GEIMEINSAMES
      - PROGRAMMIEREN
      - GESPRAECH
    - ABGRENZUNG
      - EIGENER BEREICH
  - FAMILIE
    - KINDER
      - ENKEL
        - JASMIN & KEN
      - UNTERSTUETZUNG
    - ALTE ELTERN
  - FREUNDE & BEKANNTE
    - ORGANISIERTES
      - JASSEN
      - CHOR
      - WANDERN
    - BESONDERE PFLEGE
      - WALTER & MARIA
  - MITWELT
    - NATUR
    - KOSMOS

PiKay 2/99

Kessler-Laufbahnberatung
Peter Kessler, lic.oec.HSG