

Visions-Journaling E+D

Aktualisierte Fragen aus der Live Session 2017

(U.Lab_SourceBook2017_Mod 1-3_v2.pdf ab S. 30 hat noch eine FRÜHERE VERSION DIESER FRAGEN).

Question	English	Deutsch
1	Over the past days and weeks, what did you notice about your (emerging) self?	Was habe ich in den letzten Tagen und Wochen zu meinem aktuellen und deinem sich entwickelnden Selbst bemerkt?
2	Crack: Where in your current work and life do you feel the future? Where do you have the sense of future possibility right now?	Empfindung: Wo in meinem Leben und in meiner Arbeit habe ich die Zukunft gespürt? Wo habe ich einen Sinn für zukünftige Möglichkeiten wahrgenommen?
3	Frustration: What about your current work and/or personal life frustrates you the most?	Frustration: Was frustriert mich in meinem momentanen Leben und/oder meiner aktuellen Arbeit am meisten?
4	Happiness: What are your most important sources of energy and happiness in your life and work? What is nourishing you?	Glück: Was sind die wichtigsten Quellen für Energie und Glück in meinem Leben und in meiner Arbeit?
5	Helicopter: Watch yourself from above (as if in a helicopter). What are you doing? What are you really trying to do in this stage of your professional and personal journey?	Ich betrachte mich aus der Helikopter-Perspektive: Was passiert gerade? Was versuche ich in der momentanen Phase meines beruflichen oder persönlichen Lebens gerade zu tun?
6	Helicopter II: Watch your collective journey from above: what are you trying to do collectively in the present stage of your collective journey? What do we collectively have to let go and what to learn?	Zweite Helikopter-Perspektive- ich betrachte unsere kollektive Reise von oben: Was versuchen wir kollektiv in dieser momentanen Phase zu tun? Was müssen wir gemeinsam loslassen und was müssen wir lernen?
7	Question: Given the above situation, what Questions come up for you now?	In dieser gerade beschriebenen Situation: Welche Fragen kommen jetzt für mich auf?
8	Listen to your younger self: Look at your current situation from the viewpoint of you as a young person, at the beginning of your journey: What does that young person have to say to you?	Ich versetze mich zurück an einen Zeitpunkt, an dem ich meine Reise gestartet habe: Wenn mein damaliges jüngeres Selbst jetzt den Raum betreten würde, was würde es mir sagen?
9	Footprint: Imagine you could fast-forward to the very last moments of your life, when it is time for you to pass on. Now look back on your life's journey as a whole. What would you want to see at that moment? What footprint do you want to leave behind on the planet?	Ich stelle mir jetzt den letzten Moment meines Lebens vor und ich habe die Möglichkeit auf mein ganzes Leben zurückzublicken: Was möchte ich sehen? Welchen Fussabdruck möchte ich auf dieser Erde hinterlassen?
10	From that future point of view: What advice have you given to your current self?	Welchen Rat hat mein zukünftiges Selbst meinem aktuellen Selbst gegeben?

11	If planet earth and the whole eco system would be one being – what would this being feel at this point?	Wenn die Erde und das gesamte Ökosystem ein einziges Wesen wäre – wie würde es sich jetzt fühlen?
12	If that one whole being could speak to us – what would it say?	Wenn dieses eine Wesen jetzt zu uns sprechen könnte – was würde es sagen?
13	If that one whole being could speak to you – what would it say?	Wenn dieses eine Wesen jetzt zu mir sprechen könnte – was würde es sagen?
14	<p>Now return again to the present and crystallize what it is that you want to create: your vision and intention for the next 6-7 years. What future do you want to create?</p> <p>What vision and intention do you have for yourself and your work? What are some essential core elements of the future that you want to create in your personal, professional, and social life? Describe or draw as concretely as possible the images and elements that occur to you.</p>	<p>Jetzt kehre ich in die Gegenwart zurück und kristallisiere ein klareres Bild von dem, was ich kreieren möchte: Was ist meine Vision und meine Intention für die nächsten 6-7 Jahre? Welche Zukunft möchte ich kreieren?</p>
15	Letting-go: What would you have to let go of in order to bring your vision into reality? What is the old stuff that must die? What is the old skin (behaviors, assumptions, etc.) that you need to shed?	<p>Loslassen: wovon muss ich mich trennen um meine Vision Wirklichkeit werden zu lassen? Welches Altes muss sterben? Welche Gewohnheiten muss ich abstreifen?</p>
16	Prototyping: Over the next one or two months - if you were to prototype a microcosm of the future in which you could discover “the new” by doing something, what would that prototype look like?	<p>Prototyp: wenn ich für die nächsten 1-2 Monate einen Prototyp – einen Mikrokosmos der Zukunft – erschaffen könnte, in dem ich das Neue durch Tun ausprobieren kann – wie müsste dieser Prototyp aussehen?</p>
17	People: Who can help you make your highest future possibilities a reality? Who might be the five or so core helpers and partners?	<p>Personen: Wer kann mir helfen um die höchsten zukünftigen Möglichkeiten Wirklichkeit werden zu lassen? Wer sind die 5 wichtigsten Personen dafür?</p>
18	Action: If you were to take on the project of bringing your intention into reality, what practical first (baby) steps would you take over the next 3 days?	<p>Tun: Wenn ich dieses Projekt starte und meine Absicht Wirklichkeit werden lasse, welche konkreten ersten kleinen Schritte soll ich im Verlauf der nächsten 3 Tage unternehmen?</p>