

ARBEITSBLATT

Good Time Journal¹

Wenn du herausfindest, welche Aktivitäten zuverlässig dafür sorgen, dass du engagiert bei der Sache bist, dann entdeckst du und artikulierst du etwas, das dir bei deinem Life Design von großer Hilfe sein kann. Aufzuzeichnen, wann du engagiert und voller Energie bei der Sache bist und wann nicht schärft deinen Blick dafür, was du eigentlich tust und was davon dir gut tut.

Orientiere dich daran, was dich fesselt und reizt was dich lebendig werden lässt, was dir Spaß macht.

Arbeit macht Spaß, wenn du deine Stärken einsetzen kannst, wenn du vollkommen engagiert bist und du dich durch das was du tust belebt fühlst.

Das Good Time Journal hat zwei Elemente:

- Aktivitäten Log-Buch: dort halte ich fest, bei welchen Tätigkeiten ich engagiert und voller Energie bin
- Reflexion: dort stelle ich fest welche Erkenntnisse ich gewinne

Was ist zu tun?

- 1.) Stelle ein Log-Buch deiner täglichen Aktivitäten zusammen. Nutze dazu die auf der nächsten Seite abgedruckte Vorlage. Du kannst die Vorlage auch aus dem Internet herunterladen². Notiere wann du engagiert und mit voller Energie bei der Sache bist und was du in diesem Moment tust.
- 2.) Versuche deine Eintragungen täglich oder zu mindestens alle paar Tage vorzunehmen
- 3.) Setze deine Log-Buch Einträge für mindestens drei Wochen fort. Am Ende jeder Woche schreibe deine Reflexionen auf, notiere bei welchen Aktivitäten du voller Energie bist du bei welchen nicht. Gibt es Überraschungen in deinen Reflektionen

Dein Job ist herauszufinden, was dich motiviert und zwar so detailliert wie möglich.

¹ Copyright Bill Burnett und Dave Evans

² <http://designingyour.life/wp-content/uploads/2016/08/DYL-Good-Time-Journal-Activity-Log-v21.pdf>

