▸ BEGLEITEND ZUM BUCH

DON'T (PANIC)
HELDENREISE-CANVAS.

Acht Schritte durch deine Veränderung.

JÖRG LEUPOLD · COACH & AUTOR · JOERGLEUPOLD.COACH

▸ SO BENUTZT DU DEN CANVAS

NIMM DIR EINE STUNDE.

Such dir einen Ort, an dem du nicht gestört wirst — eine Stunde ungeteilte Aufmerksamkeit reicht für den Anfang. Geh der Reihe nach durch, ohne zu springen.

1. **Schreib konkret und ausführlich.** Ganze Sätze, keine Stichworte — beim Schreiben entwickeln sich die Gedanken.

2. **Hol den Canvas später wieder hervor.** Nach vier bis acht Wochen liest sich manches Feld anders — das zeigt dir, was sich bewegt hat.

▸ BEGLEITEND ZUM CANVAS

ZU JEDER FRAGE EINE IMAGINATIONSREISE.

Zu jeder Frage in diesem Canvas gibt es eine geführte Imaginationsreise zum Anhören. Sie hilft dir, innere Ressourcen zu wecken, aus denen heraus die Antwort kommen kann.

joergleupold.coach/helden-canvas-imaginationsreisen.html

▸ INHALT

INHALT.

▸ ZUM EINSTIEG

02 **So benutzt du den Canvas** 2

04 **Deine Reise auf einen Blick** 4

▸ DIE ACHT STATIONEN — LESEN & AUSFÜLLEN

01 **Deine Veränderung.** Was verändert sich gerade? 5

02 **Deine gewohnte Welt.** Was hat dir bisher Halt gegeben? 6

03 **Dein Antrieb.** Was reizt dich am Neuen? 7

04 **Dein Widerstand.** Was hält dich zurück? 8

05 **Deine Stärken.** Worauf kannst du zurückgreifen? 9

06 **Wer dich begleitet.** Wer kann dir zur Seite stehen? 10

07 **Deine Vision.** Wo willst du in einem Jahr stehen? 11

08 **Dein erster Schritt.** Was tust du in den nächsten 7 Tagen? 12

▸ ÜBERSICHT

WAS DICH ERWARTET.

Acht Schritte, die dich auf den Weg bringen.

ETAPPE 01 VON 04
AUFBRECHEN

01 **DEINE VERÄNDERUNG**
Was verändert sich gerade?

02 **DEINE GEWOHNTE WELT**
Was hat dir bisher Halt gegeben?

ETAPPE 02 VON 04
DICH AUSRICHTEN

03 **DEIN ANTRIEB**
Was reizt dich am Neuen?

04 **DEIN WIDERSTAND**
Was hält dich zurück?

ETAPPE 03 VON 04
KRAFT SAMMELN

05 **DEINE STÄRKEN**
Worauf kannst du zurückgreifen?

06 **WER DICH BEGLEITET**
Wer kann dir zur Seite stehen?

ETAPPE 04 VON 04
LOSGEHEN

07 **DEINE VISION**
Wo willst du in einem Jahr stehen?

08 **DEIN ERSTER SCHRITT**
Was tust du in den nächsten 7 Tagen?

01

DEINE VERÄNDERUNG

Was verändert sich gerade?

> *Veränderung beginnt mit dem Bewusstsein, wo du stehst und wohin du gehen willst.*

Hier hältst du fest, was sich gerade in deinem Arbeitsalltag verändert. Worin besteht der Change in deinem Unternehmen? Gibt es ein Zielbild oder eine Vorgabe, wohin es gehen soll? Ist schon klar, wie sich die Rollen verändern — und was sich für dich verändern wird? Was nimmst du jetzt schon wahr — an dir, an anderen, am Ton im Büro?

Wann wurde dir klar: Das geht jetzt mich an? Was hast du in dem Moment gespürt?

Erst sehen, was ist. Lösungen kommen später.

▸ **DEINE ANTWORT** Erst die Imaginationsreise hören, dann schreiben — ganze Sätze.

02

DEINE GEWOHNTE WELT

Was hat dir bisher Halt gegeben?

> *Deine gewohnte Welt ist wie ein Hafen — er gibt dir Sicherheit, doch du bestimmst, wann du ausläufst.*

Welche Routinen, Beziehungen, Aufgaben sind dir bisher leichtgefallen? Veränderung trifft härter, als wir denken, weil sie nicht nur Prozesse verschiebt — sie verändert auch, was uns Identität und Souveränität gibt.

Wer jahrelang die Person war, an die sich alle bei einer bestimmten Frage wandten, verliert mit der Reorga vielleicht nicht nur ein Aufgabenfeld, sondern ein Stück Selbstverständnis.

Schreib zwei Listen. Was du behalten willst, weil es dich trägt. Was du nur aus Gewohnheit beibehältst, obwohl es dich bremst.

▸ **DEINE ANTWORT** Erst die Imaginationsreise hören, dann schreiben — ganze Sätze.

03

DEIN ANTRIEB

Was reizt dich am Neuen?

> *Solange dein „Wofür" unklar ist, fühlt sich jeder Schritt nach Pflicht an — und Pflicht zehrt.*

Mit einem klaren Antrieb wirst du nicht euphorisch, aber du hast etwas, das dich trägt, wenn der Alltag zäh wird. Welche Möglichkeit ergibt sich, die es vorher nicht gab? Lernst du etwas, das dich beruflich weiterbringt? Löst die Veränderung ein Problem, das dich schon länger nervt? Oder ist es nur Neugier, die du noch nicht richtig benennen kannst?

Dein Antrieb darf intrinsisch sein (Lust, Sinn, Wachstum) oder extrinsisch (Sicherheit, Karriere, Anerkennung). Wichtig ist nur: ehrlich — nicht das, was du sagen sollst.

▸ **DEINE ANTWORT** Erst die Imaginationsreise hören, dann schreiben — ganze Sätze.

04

DEIN WIDERSTAND

Was hält dich zurück?

> *Deine Perspektive bestimmt, ob eine Herausforderung zum Hindernis oder zur Chance wird.*

Widerstand ist nicht falsch. Er ist eine erste, gesunde Reaktion auf Unsicherheit — und oft ein Hinweis darauf, dass das Neue mit etwas kollidiert, das dir wichtig ist.

Wer beispielsweise jahrelang über klare Steuerung erfolgreich war, wehrt sich nicht gegen Selbstorganisation, weil er stur ist, sondern weil sein bisheriges Erfolgsrezept nicht mehr gilt.

Welche Zweifel kommen bei dir hoch? Sorge vor Kontrollverlust, Zweifel an der eigenen Kompetenz, Angst, etwas oder jemanden zu verlieren? Schau auch auf deine Muster: Schiebst du auf, argumentierst du dagegen, sammelst du Daten statt zu starten?

▸ DEINE ANTWORT Erst die Imaginationsreise hören, dann schreiben — ganze Sätze.

05

DEINE STÄRKEN

Worauf kannst du zurückgreifen?

> *Vergangene Erfahrungen sind kein Urteil — sie sind deine Ressource für zukünftiges Wachstum.*

Du hast schon Veränderungen erlebt — beruflich, privat, vielleicht beides. Welche schwierige Phase hast du gemeistert, auf die du heute mit etwas Stolz zurückschaust? Ein Jobwechsel, eine Restrukturierung, ein Umzug, eine private Krise?

Was hat dir damals konkret geholfen — eine Eigenschaft, eine Strategie, eine Haltung? Wie bist du durch herausfordernde Zeiten gekommen? Was hat dich beruhigt? Und was hat dir geholfen, wieder in Handlung zu kommen?

Was würden Menschen, die dich gut kennen, als deine Stärke beschreiben? Resilienz, Klarheit, Geduld, ein Gespür für Strukturen — auch das sind Ressourcen, auf die du jetzt zurückgreifen kannst.

▸ **DEINE ANTWORT** Erst die Imaginationsreise hören, dann schreiben — ganze Sätze.

06

WER DICH BEGLEITET

Wer kann dir zur Seite stehen?

> *Niemand geht durch Veränderung allein — Unterstützung kommt von außen und von innen.*

Wer kann dir gerade zur Seite stehen? Schau auf drei Ebenen: fachlich (wer hat das Wissen, das dir fehlt?), strategisch (wer hilft dir, das große Bild zu sehen?), emotional (mit wem kannst du auch mal Frust teilen, ohne dass es einen Statusbericht ergibt?).

Frag dich auch, welche Art Unterstützung du jetzt brauchst. Nicht alles auf einmal. Manchmal reicht ein Gespräch, manchmal braucht es regelmäßige Begleitung.

Dazu kommt der innere Begleiter: Was würde dein zukünftiges Ich oder ein:e Mentor:in aus deiner Vergangenheit dir jetzt raten?

▸ **DEINE ANTWORT** Erst die Imaginationsreise hören, dann schreiben — ganze Sätze.

07

DEINE VISION

Wo willst du in einem Jahr stehen?

> *Wer ein klares Bild von seiner Zukunft hat, hält durch — auch in schwierigen Phasen.*

Schließ einen Moment die Augen. Stell dir vor, ein Jahr ist vergangen, und die Veränderung ist gut gelaufen. Was siehst du? Wie sieht dein Arbeitsalltag aus? Welche Aufgaben machst du, wie arbeitest du im Team, wie fühlst du dich morgens, wenn du den Rechner aufklappst?

Diese Vision muss nicht detailliert oder fertig sein. Sie soll dir einen Punkt geben, an dem du dich orientieren kannst, wenn unklar wird, wie es weitergeht.

Halte ein Bild fest, einen Satz, ein Gefühl. Etwas, das dich anspricht. Nicht das Vernünftige — das Eigene.

▸ **DEINE ANTWORT** Erst die Imaginationsreise hören, dann schreiben — ganze Sätze.

08

DEIN ERSTER SCHRITT

Was tust du in den nächsten 7 Tagen?

> *Jede große Veränderung beginnt mit einem kleinen, mutigen Schritt.*

Eine Vision ohne einen ersten Schritt bleibt nur ein Wunsch. Was ist eine konkrete Handlung, die du in den nächsten sieben Tagen umsetzen kannst? Ein Gespräch mit einer Kollegin. Ein Meeting besuchen, das du bisher gemieden hast. Ein neues Tool ausprobieren. Eine alte Routine bewusst weglassen. Eine Frage stellen, die du dich bisher nicht gestellt hast.

Bevor du losgehst, schau noch einmal: Was spricht dagegen? Wiegt das so schwer, dass du den Schritt nicht machst — oder gehst du trotzdem? Wichtig: es muss machbar sein. Wann genau machst du sie? Wem erzählst du davon?

Hol den Canvas in vier oder acht Wochen wieder raus. Welche Felder lesen sich dann anders?

▸ **DEINE ANTWORT** Erst die Imaginationsreise hören, dann schreiben — ganze Sätze.