

Eine Einladung, um neue Perspektiven zu ergründen

Da die Welt immer stärker vernetzt ist, liegt es im Interesse aller, flexibel zu sein und einander willkommen zu heißen. Und je besser Sie verstehen, was andere interessiert und beeinflusst, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie sie verstehen und wertschätzen.

Nutzen Sie diese Übung, um neue Perspektiven zu erkunden. Schreiben Sie für jede Kategorie Ihre Favoriten und fügen Sie Ideen hinzu, die Sie ausprobieren möchten. Verwenden Sie dann die Liste, um mit der Erkundung zu beginnen. Probieren Sie die Dinge aus, die Sie persönlich tun können, und nutzen Sie für die anderen Online- und Community-Ressourcen wie öffentliche Bibliotheken und Museen.



Lieblingssessen:

Beispiele: Spaghetti Bolognese, Pizza, Rucola-Salat

Speisen, die ich noch nie probiert habe, aber könnte und sollte:

Beispiele: Haggis, vegane Burger



Musikgenres, die ich liebe:

Beispiele: Pop, Country and Western

Musikgenres, die ich mir anhören und über die ich mehr erfahren sollte:

Beispiele: Fado, ukrainischer Heavy Metal



Sprache(n), die ich verstehe:

Beispiele: Spanisch, Englisch

Sprachen, die ich gerne hören und über die ich gerne mehr erfahren würde:

Beispiele: Gebärdensprache, Australisches Kriol



Unterhaltungsart und -genre, die ich am meisten genieße:

Beispiel: Englischsprachige romantische Komödien

Unterhaltungsarten, über die ich mehr erfahren sollte:

Beispiele: Schwedische Spionagethriller, Bollywood-Filme



Orte, die ich besucht habe:

Beispiele: Toronto, Chicago, Playa del Carmen, Madrid

Orte, an denen ich noch nie war und über die ich persönlich oder über Reise-Websites, Sendungen und Veröffentlichungen mehr erfahren könnte:

Beispiele: Patagonien, Halbinsel Osa, Kyoto

Bonus: Leitbild(er) und Selbstreflexion

Schreiben Sie auf die Rückseite dieses Blattes einen Spruch auf, der Ihnen Trost oder Motivation bietet. (Beispiel: „Wenn sich eine Tür schließt, tut sich irgendwo eine andere auf.“) Recherchieren Sie Sprichwörter aus vier anderen Quellen, beispielsweise aus einem anderen Land oder von einer Person aus einer anderen Kultur als Ihrer eigenen. (Beispiel: Pele: „Erfolg wird nicht dadurch bestimmt, wie oft du gewinnst, sondern dadurch, wie du in der Woche nach deiner Niederlage spielst.“*) Überlegen Sie dann, wie Sie jedes neue Prinzip in Ihrem eigenen Leben anwenden könnten.

* The Fact File. 45 inspirational Pele quotes. 20. Dezember 2020.

Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen kontinuierlich verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2025 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF16372308 145767-032025 OHC

Optum