

*Finde 2026 Balance und komm in Deine Kraft!*

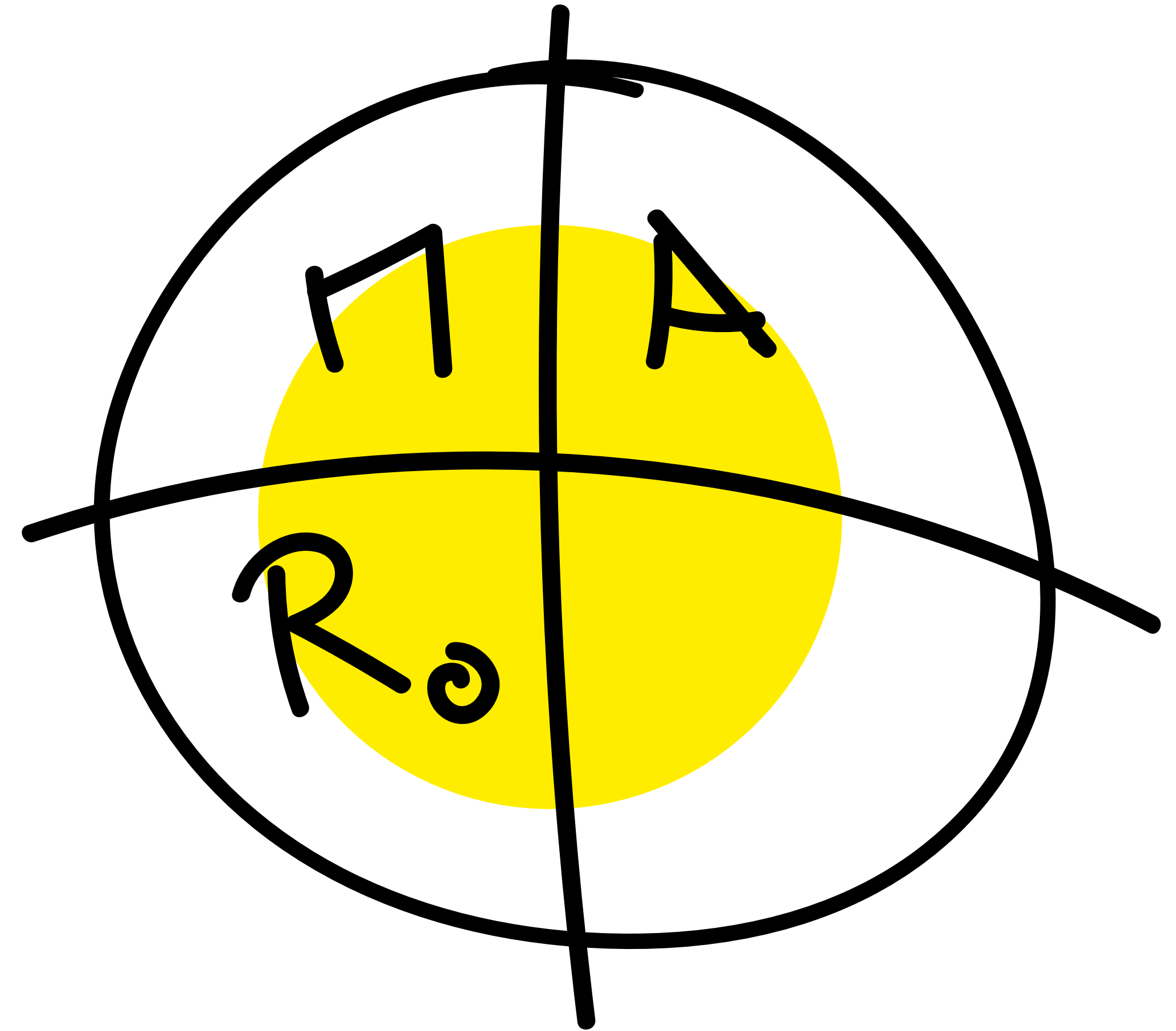
# JDH Dashboard

Standortbestimmung und „Bereitschaftsgrad“  
(Readiness)



# Anwendungsszenarien

- Erstorientierung und Standortbestimmung Ziele 2026
- Impuls für mehr Handlungsfähigkeit in und nach schwierigen Zeiten
- Tracking der aktuellen Aktivitäten/ Missionen
- Verortung in den 8 Schritten der Heldenreise JDH
- Konkretisierung der eigenen Mission
- Allgemeine Reflexion

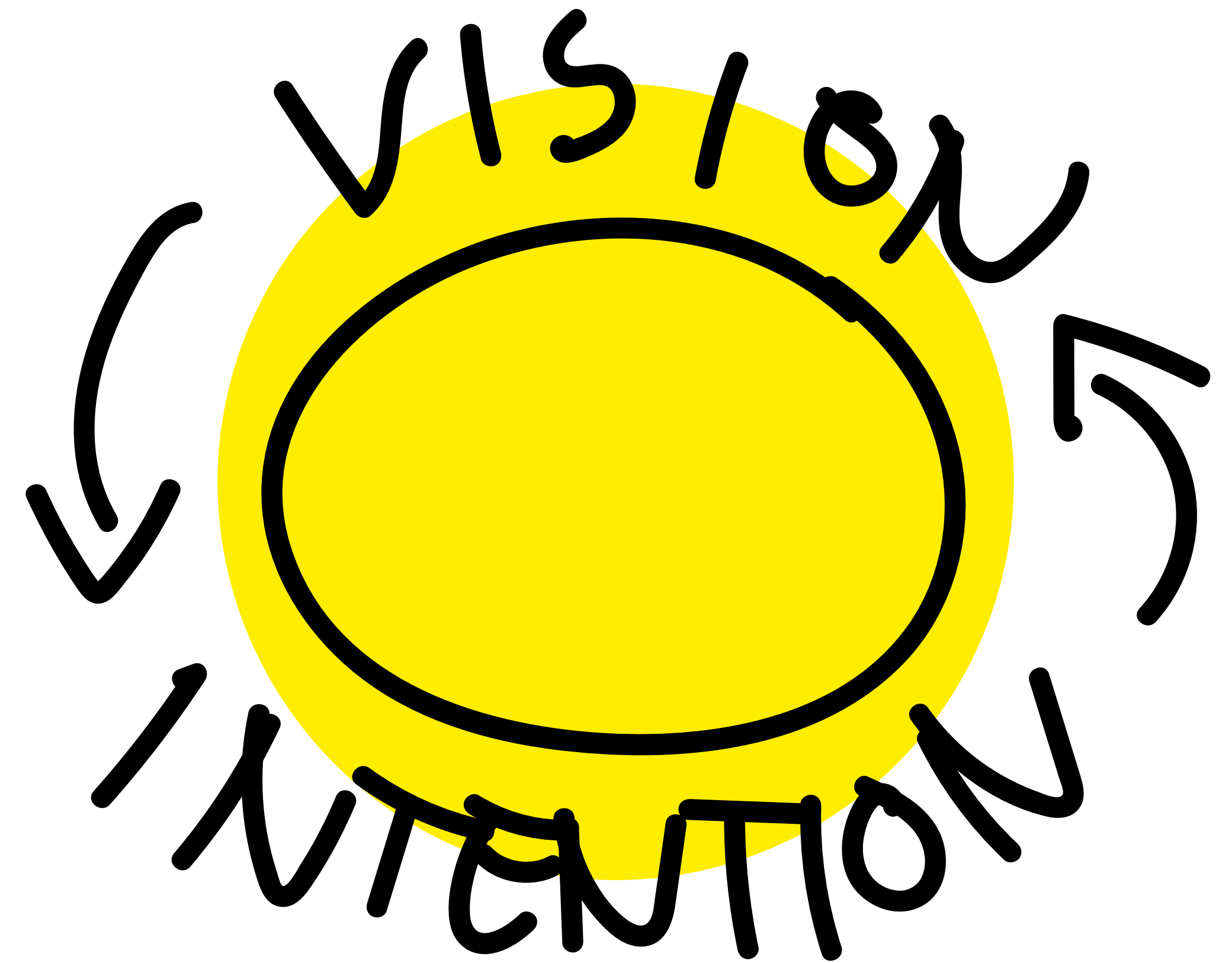




# Voraussetzungen

- Vorhandensein einer Vision oder Intention (Wo will ich hin?)
- Verständnis des „Readiness-Prinzips“ (Istwert rel. zum Sollwert)
- Eine Idee, wie ich selbst in einen fokussierten und kraftvollen Zustand komme (Zauberhut/COACH-State)

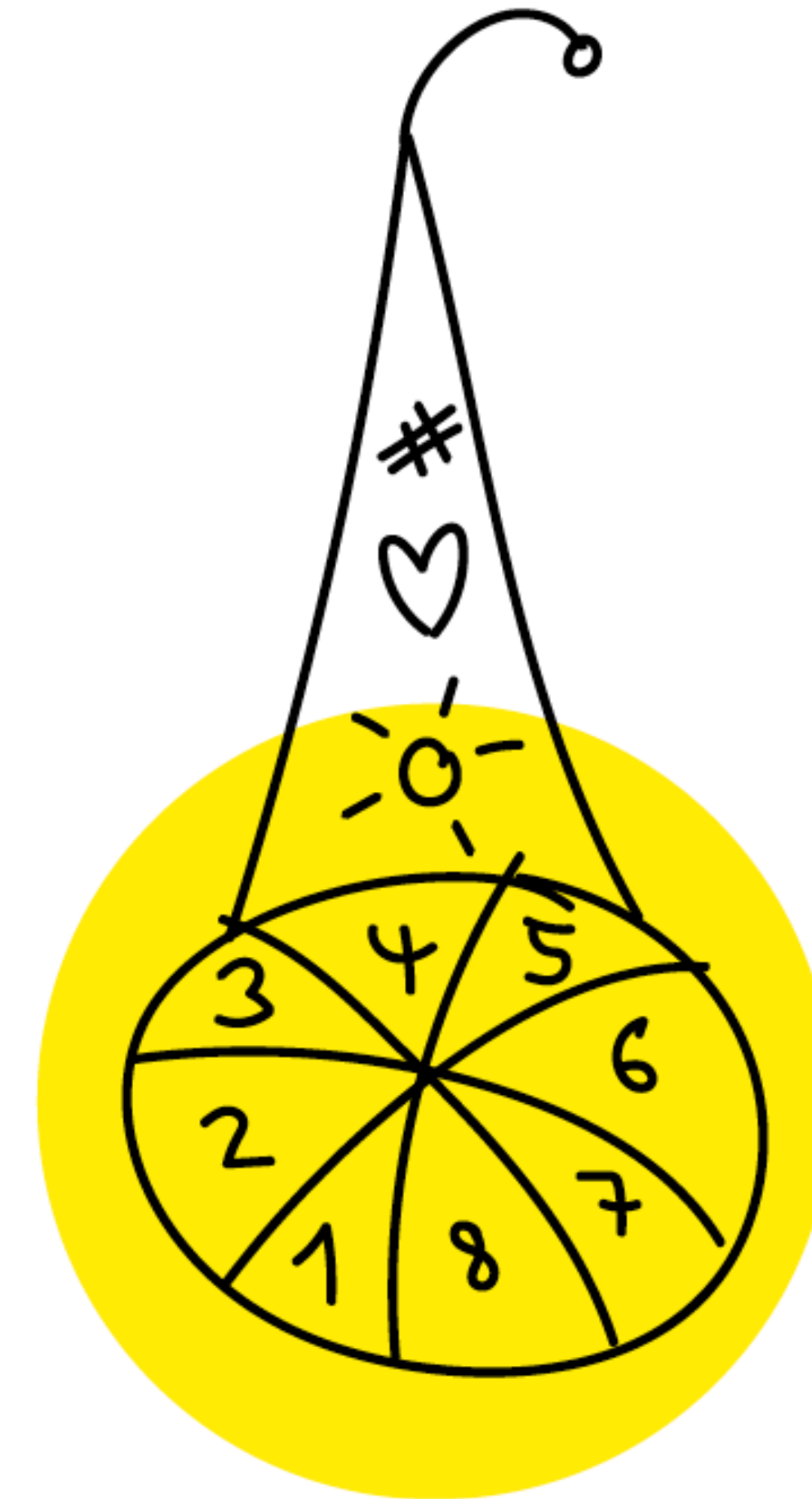
Falls noch etwas fehlt, helfen die Videos auf den nächsten Seiten die Lücken zu schließen.





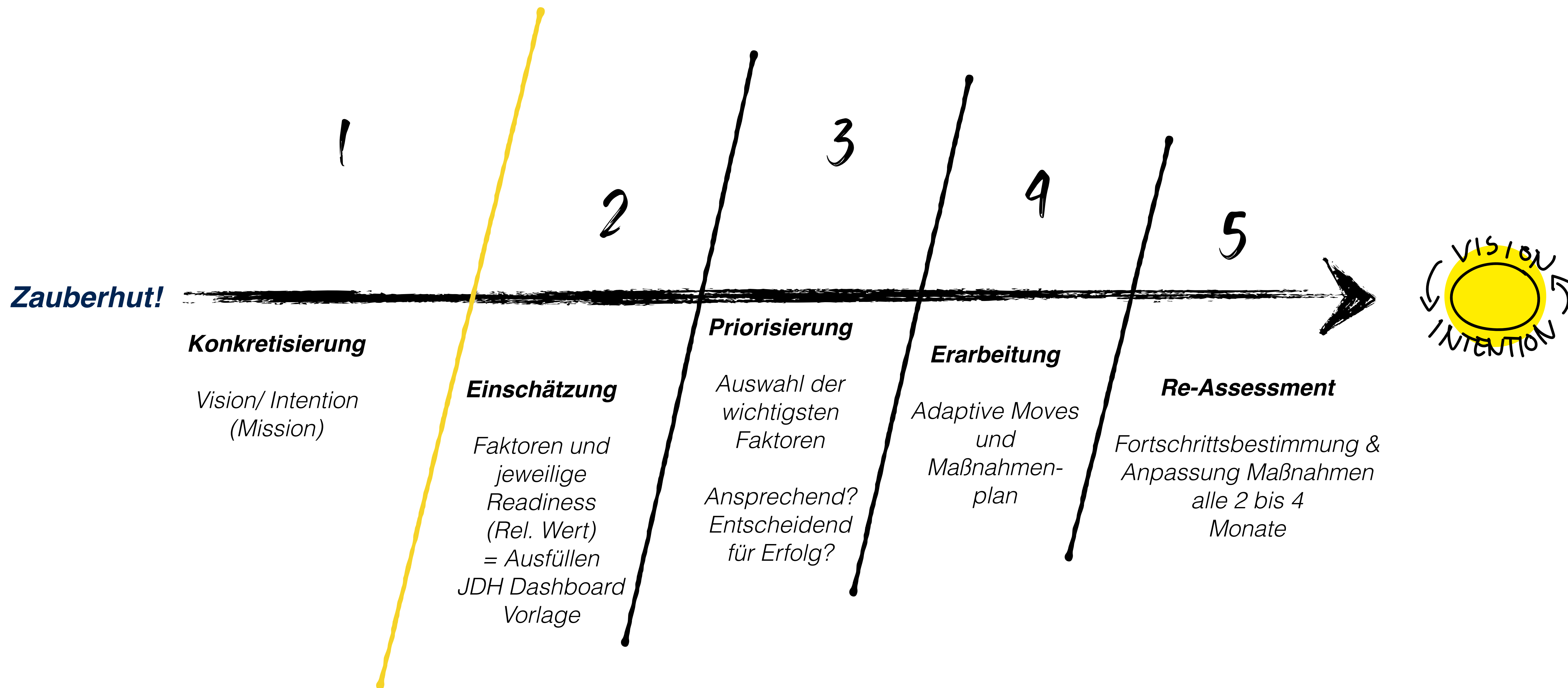
# Typische Fragestellungen

- Worum geht es 2026 wirklich?  
Wo bin ich auf meiner Heldenreise?
- Was konkret ist meine Mission? Welche Ambition habe ich?
- Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?
- Was sind die wichtigsten Handlungsfelder um meine Mission zu meistern?
- Worauf sollte ich besonders achten?
- Wo stecke ich gerade fest? Wo „hängt“ es?





# Ablauf





# Erstellung Dashboard

Einschätzung bzw. Konkretisierung der einzelnen Aspekte des JDH  
Dashboards in folgender Reihenfolge der Ebenen.

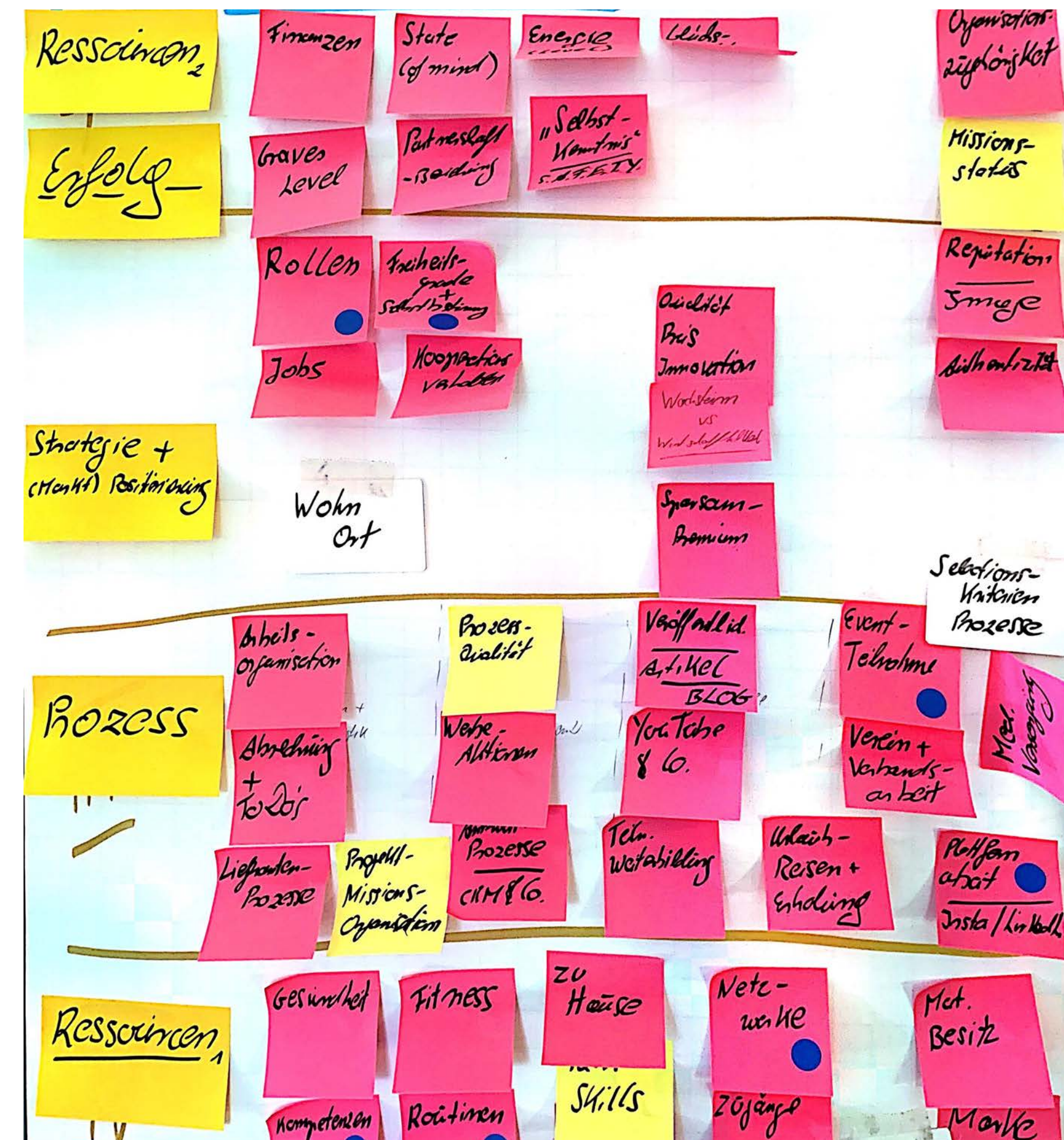
- 1 Erfolg (+ Ressourcen)
- 2 Ressourcen (+ Erfolg)
- 3 Prozesse
- 4 Strategie + Markt-Positionierung

Erfolg (+ Ressourcen)	1	Partnerschaft / Familiäre Situation ( B ) Arbeitsmodell ( B )	Energie-Level ( S ) Klarheit der eigenen Vision ( S oder B )	Identifikation mit Organisation ( B ) Einfluss in der Organisation ( B )	Graves Level ( E ) Status der Missionen ( A )	Glückserleben Happyness-Level ( S ) Selbst-Kennntnis [ YOU ] Selbst-Bewusstsein ( S )
Strategie + Markt-Positionierung	4	Freiheitsgrade ( E ) - JOKER -	Kooperationsverhalten & Kooperationen ( E ) Alleinstellungsmerkmale [ USP ] ( A )	Rollen ( A ) Sonder-Aufgaben und Projekte ( A )	Expertenstatus ( B ) Story / "Mein Thema" ( B )	Reputation / Image [ Marke ] ( E ) Authentizität
Prozesse	3	Vorsorge [ medizinisch ] ( Q , Q , S ) Resilienz [ Urlaube, Reisen, Erholung ] ( Q , Q , S )	- JOKER - Reflexion & Re-Assessment ( Q , Q , S )	Operative- und Administrative-Arbeit ( Q , Q , S ) Kommunkation und Antwortverhalten ( Q , Q , S ) Schnittstellen-Management ( Q , Q , S )	Projektsteuerung fachlich ( Q , Q , S ) Ziel- und Auftragsklärung ( Q , Q , S ) Compliance ( Q , Q , S )	Innovation und [ Produkt- ] Entwicklung ( Q , Q , S ) Instagram - LinkedIn ( Q , Q , S ) - JOKER -
Ressourcen (+ Erfolg)	2	Fachspezifische Fähigkeiten ( S ) Kompetenzen ( S ) Fitness ( S ) Gesundheit ( S )	Problemlösungs-Kompetenz ( S ) Routinen ( S ) MUT - Handlung unter Unsicherheit ( S ) Freiheitsgrade ( S ) Mobilität ( S )	Arbeitsplatz/Büro ( S ) - JOKER - Ausgleich - Hobbies/Sport ( S ) Wohnsituation ( S ) Partnerschaft / Familiäre Situation ( S )	Netzwerke Extern ( A ) Vernetzung Intern ( S ) Kooperation im Team ( S ) Adaptivität ( S ) Zertifikate/ Abschlüsse ( S )	Materieller Besitz ( S ) Image/Reputation ( S ) IT Systeme ( S ) - JOKER - Energie-Level I ( S ) (Selbst-) Zufriedenheit ( E ) Anerkennung ( S ) Story ( S ) Sense of Purpose ( E ) Kraftorte ( A )



# 3 Dashboard Varianten

- Unterscheidung von 3 Jornada Dashboard Ausprägungen
  - **P = Privat**  
=> Mehr Balance & Spiritualität
  - **B-FK = Business Führungskräfte**  
=> Unternehmerische Perspektive
  - **B-EX = Business Experten**  
=> Mitarbeiter Perspektive





# JDH Dashboard P

Erfolg (+ Ressourcen)

Strategie +  
Markt-Positionierung

Prozesse

Ressourcen (+ Erfolg)

Finanzen (S)	Partnerschaft / Familiäre Situation ( B)	Energie-Level (S)	Klarheit der eigenen Vision (S oder B)	Graves Level ( E)	Glückserleben Happyness-Level (S)
S.A.F.E.T.Y. ( E)	Arbeitsmodell (B)	Zukunftsfähigkeit / Future Readiness (S)	- JOKER -	Status der Missionen (A)	Selbst-Kennntnis [YOU] Selbst-Bewusstsein (S)
- JOKER -	Freiheitsgrade ( E)	Kooperationsverhalten & Kooperationen ( E)	Rollen (A)	Gesellschaftlicher - bzw. Expertenstatus (B)	Reputation / Image (B)
Lebensmittelpunkt [Wohnort] (A)	- JOKER -	Alleinstellungsmerkmale [USP] (A)	Wofür möchte ich stehen? (B) bzw. Pitch-Satz / Genio	Story / "Mein Thema" (B)	Authentizität ( E)
Sport und Fitness Training (Q, Q, S)	Musik / Kunst / Kultur / Unterhaltung (Q, Q, S)	Reflexion & Re-Assessment (Q, Q, S)	Operative- und Administrative-Arbeit (Q, Q, S)	Vereins- und Verbandsarbeit (Q, Q, S)	Netzwerkarbeit [Teilnahme Events] (Q, Q, S)
Resilienz Stärkung (Q,Q,S)	Urlaube, Reisen, Erholung (Q,Q,S)	Kommunikation und Antwortverhalten (Q, Q, S)	Ziel-, Rollen- und Auftragsklärung (Q ,Q, S)	Plattformarbeit Instagram - LinkedIn (Q, Q, S)	Sichtbarkeit [Artikel, You-Tube] (Q, Q, S)
Vorsorge [medizinisch] (Q, Q, S)	- JOKER -	Aus- Weiter- & Fortbildung (Q, Q, S)	Projektsteuerung (Q, Q,S)	Finanz Check [Einnahmen/Ausgaben] (Q, Q, S)	- JOKER -
Kompetenzen (S)	Routinen (S)	Krisenfestigkeit (S)	Adaptivität (S)	Story (S)	(Selbst-) Zufriedenheit ( E)
Fachspezifische Fähigkeiten (S)	Problemlösungs- Kompetenz (S)	Ausgleich - Hobbies/Sport (S)	Netzwerke (A)	Image/Reputation (S)	Sense of Purpose ( E)
Sprachen (A)	MUT - Handlung unter Unsicherheit (S)	Partnerschaft / Familiäre Situation (S)	- JOKER -	Materieller Besitz (S)	Lebensfreude (S)
Fitness (S)	Freiheitsgrade (S)	Situation / Verbundenheit im Freundeskreis (S)	Arbeitssituation und Ausstattung (S)	Kraftorte (A)	Anerkennung (S)
Gesundheit (S)	Mobilität (S)	Energie-Level I (S)	Zertifikate/ Abschlüsse (S)	Wohnsituation (S)	Glaube & Spiritualität (S)



# JDH Dashboard B-FK

Erfolg (+ Ressourcen)

Strategie +  
Markt-Positionierung

Prozesse

Ressourcen (+ Erfolg)

Finanzen (S)	Partnerschaft / Familiäre Situation ( B)	Energie-Level (S)	Management-Level / & Einfluss (B)	Graves Level ( E)	Glückserleben Happyness-Level (S)
S.A.F.E.T.Y. ( E)	Organisations-Zugehörigkeit [-Bindung] (B)	Klarheit der eigenen Vision (S oder B)	Intra-Preneurship/ Entrepreneurship (S)	Status der Missionen (A)	Selbst-Kenntnis [YOU] Selbst-Bewusstsein (S)
- JOKER -	Freiheitsgrade ( E)	Kooperationsverhalten & Kooperationen ( E)	Rollen (A)	Positionierung [Premium/Kosten/Innovation]	Reputation / Image [Marke] (EI)
Lebensmittelpunkt [Wohnort] (A)	- JOKER -	Selektionskriterien bzw. -prozesse (B)	Sonder-Aufgaben und Projekte (A)	Story / "Mein Thema" (B)	Authentizität
Vorsorge [medizinisch] (Q, Q, S)	- JOKER -	Operative- und Administrative-Arbeit (Q, Q, S)	Führungs-Arbeit [Management] (Q, Q, S)	Strategie-Arbeit (Q, Q, S)	Netzwerkarbeit [Teilnahme Events] (Q, Q, S)
- JOKER -	Aus- Weiter- & Fortbildung (Q, Q, S)	Kommunikation und Antwortverhalten (Q, Q, S)	Projektsteuerung und -management (Q, Q, S)	Plattformarbeit Instagram - LinkedIn (Q, Q, S)	Veröffentlichungen BLOG/ YOU- Tube Artikel ('Q, Q, S)
Resilienz [Urlaube, Reisen, Erholung] (Q,Q,S)	Reflexion & Re-Assessment (Q, Q, S)	Controlling (Q, Q, S)	Monkey-Management (Q, Q, S)	- JOKER -	Vereins- und Verbandsarbeit (Q, Q, S)
Fachspezifische Fähigkeiten (S)	Management Fähigkeiten (S)	Arbeitsplatz/Büro (S)	Netzwerke (E)	Materieller Besitz (S)	(Selbst-) Zufriedenheit ( E)
Kompetenzen (S)	Routinen (S)	IT Systeme (S)	Zugänge (S)	Image/Reputation (S)	Anerkennung (S)
Sprachen (A)	Patente und Rechte (E/S ?)	Ausgleich - Hobbies/Sport (S)	Team/MA (S)	MUT - Entscheidung unter Unsicherheit (S)	Story (S)
Fitness (S)	Freiheitsgrade (S)	Wohnsituation (S)	Adaptivität (S)	Hierachiestufe/ Management-Level (S)	Sense of Purpose ( E)
Gesundheit (S)	Mobilität (S)	Partnerschaft / Familiäre Situation (S)	Zertifikate/ Abschlüsse (S)	Energie-Level I (S)	Kraftorte (A)



# JDH Dashboard B-EX

Erfolg (+ Ressourcen)

Strategie +  
Markt-Positionierung

Prozesse

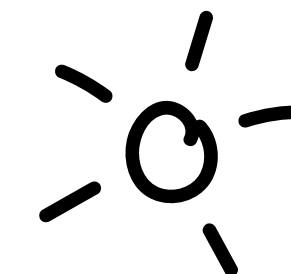
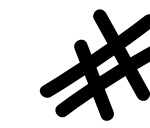
Ressourcen (+ Erfolg)

Finanzen (S)	Partnerschaft / Familiäre Situation ( B)	Energie-Level (S)	Identifikation mit Organisation (B)	Graves Level ( E)	Glückserleben Happyness-Level (S)
S.A.F.E.T.Y. ( E)	Arbeitsmodell (B)	Klarheit der eigenen Vision (S oder B)	Einfluss in der Organisation (B)	Status der Missionen (A)	Selbst-Kennntnis [YOU] Selbst-Bewusstsein (S)
- JOKER -	Freiheitsgrade ( E)	Kooperationsverhalten & Kooperationen ( E)	Rollen (A)	Expertenstatus (B)	Reputation / Image [Marke] (EI)
Lebensmittelpunkt [Wohnort] (A)	- JOKER -	Alleinstellungsmerkmale [USP] (A)	Sonder-Aufgaben und Projekte (A)	Story / "Mein Thema" (B)	Authentizität
Vorsorge [medizinisch] (Q, Q, S)	- JOKER -	Operative- und Administrative-Arbeit (Q, Q, S)	Projektsteuerung fachlich (Q, Q, S)	Innovation und [Produkt-] Entwicklung (Q, Q, S)	Netzwerkarbeit [Teilnahme Events] (Q, Q, S)
- JOKER -	Aus- Weiter- & Fortbildung (Q, Q, S)	Kommunikation und Antwortverhalten (Q, Q, S)	Ziel- und Auftragsklärung (Q, Q, S)	Plattformarbeit Instagram - LinkedIn (Q, Q, S)	Veröffentlichungen BLOG/ YOU- Tube Artikel ('Q, Q, S)
Resilienz [Urlaube, Reisen, Erholung] (Q, Q, S)	Reflexion & Re-Assessment (Q, Q, S)	Schnittstellen- Management (Q, Q, S)	Compliance (Q, Q, S)	- JOKER -	Vereins- und Verbandsarbeit (Q, Q, S)
Fachspezifische Fähigkeiten (S)	Problemlösungs- Kompetenz (S)	Arbeitsplatz/Büro (S)	Netzwerke Extern (A)	Materieller Besitz (S)	(Selbst-) Zufriedenheit ( E)
Kompetenzen (S)	Routinen (S)	- JOKER -	Vernetzung Intern (S)	Image/Reputation (S)	Anerkennung (S)
Sprachen (A)	MUT - Handlung unter Unsicherheit (S)	Ausgleich - Hobbies/Sport (S)	Kooperation im Team (S)	IT Systeme (S)	Story (S)
Fitness (S)	Freiheitsgrade (S)	Wohnsituation (S)	Adaptivität (S)	- JOKER -	Sense of Purpose ( E)
Gesundheit (S)	Mobilität (S)	Partnerschaft / Familiäre Situation (S)	Zertifikate/ Abschlüsse (S)	Energie-Level I (S)	Kraftorte (A)



# Bearbeitungshilfen

- Infos zu den 8 Schritten der Heldenreise -> Video
- Grundlegende Erläuterung der 9 Graves - Stufen (SpiralDynamics)
- Erläuterung zu Zauberhut/COACH-State
- Fragestellung vorab zu Intention bzw. Vision oder Genio







**Vision & Intention**



## Vision

- Wie soll mein Leben in 5, 10 oder 20 Jahren aussehen?
- Wohin möchte ich mich entwickeln und mit wem?
- Wie sieht mein Lebensmosaik, mein großes Bild aus?

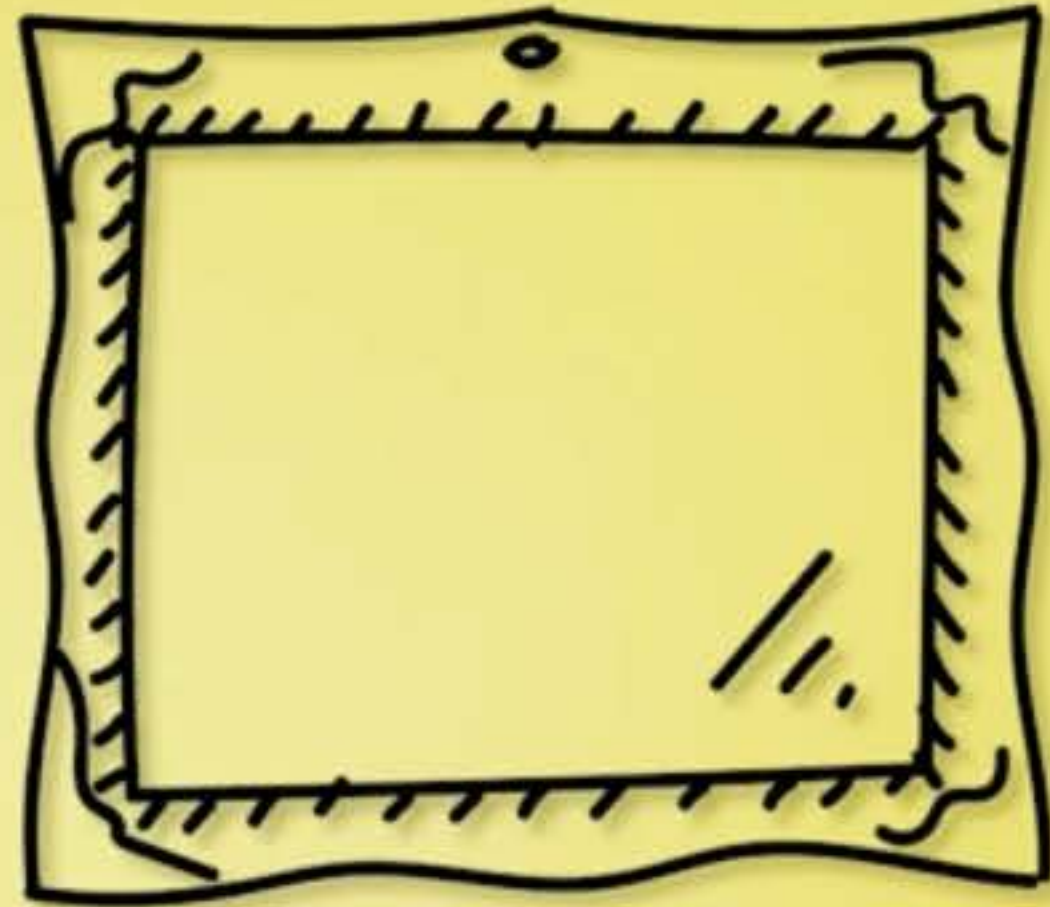
## Intention

- Was wünsche ich mir am allermeisten für die nächsten 3 - 6 Monate?

## Mission

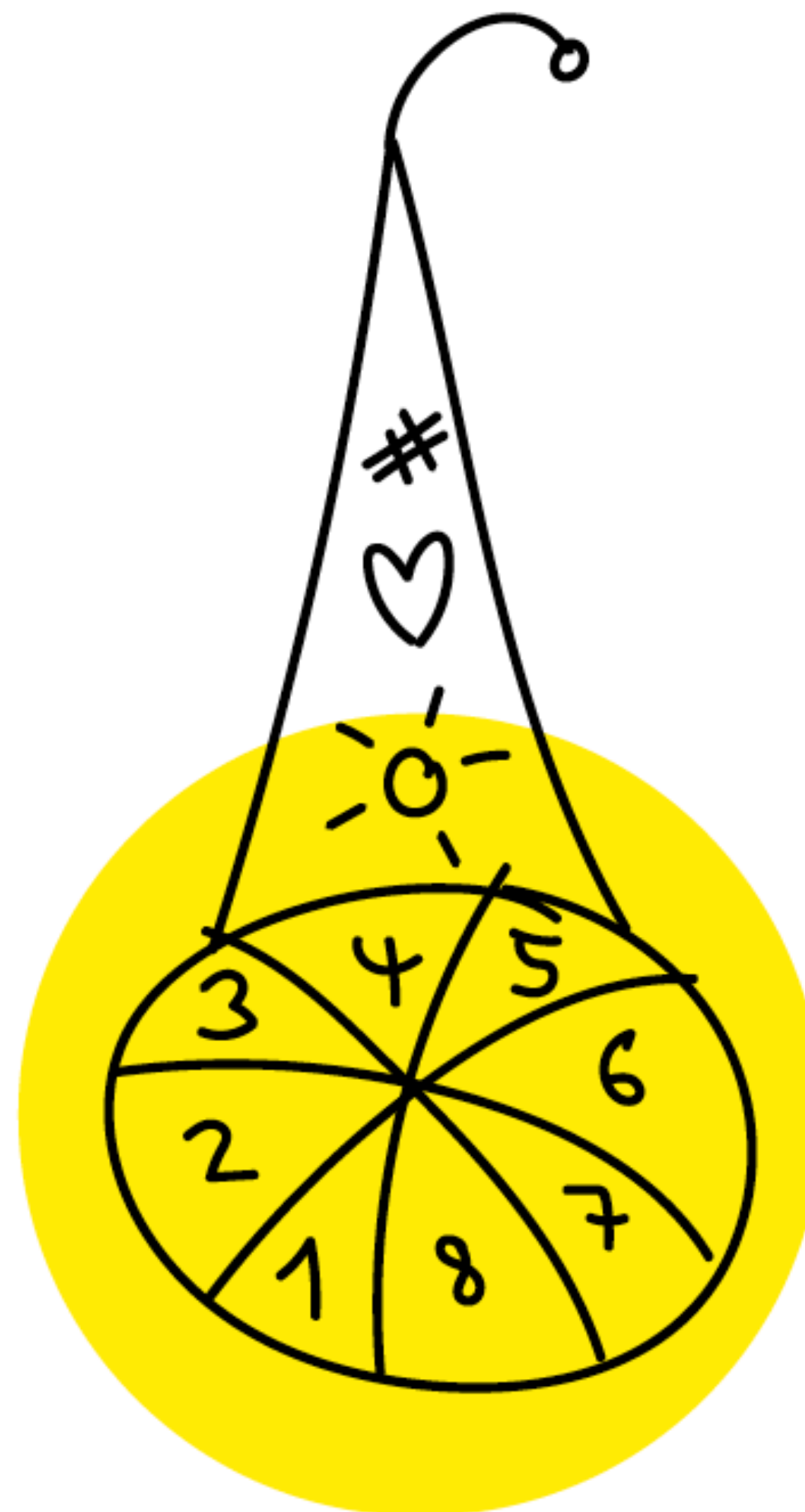
- Im Sinne der Heldenreise, was möchte ich gerade erreichen?
- Mission | Ambition  
Rollen | Ressourcen





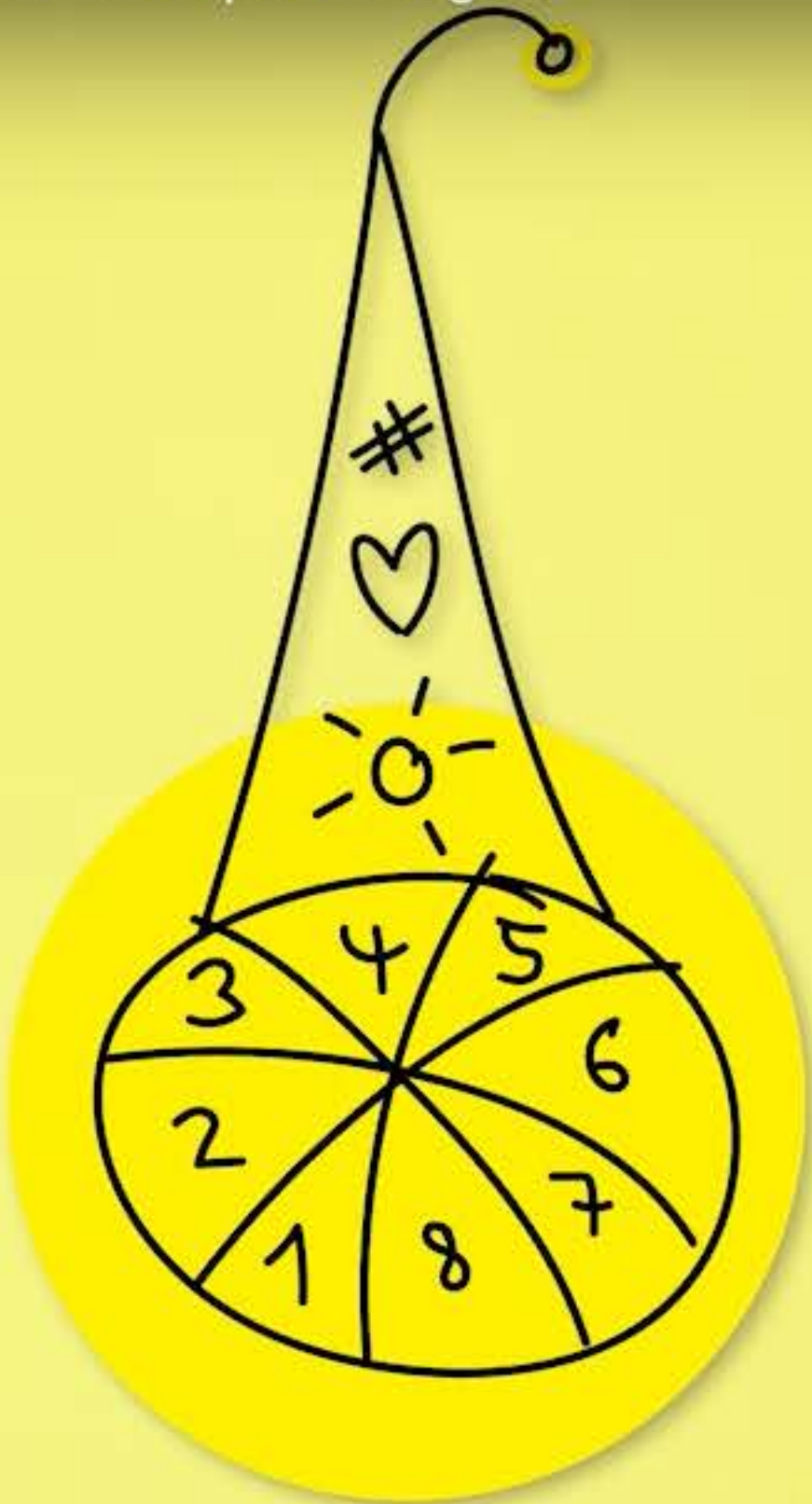
<https://youtu.be/KPPjImZ-un8>





# Zauberhut & COACH State

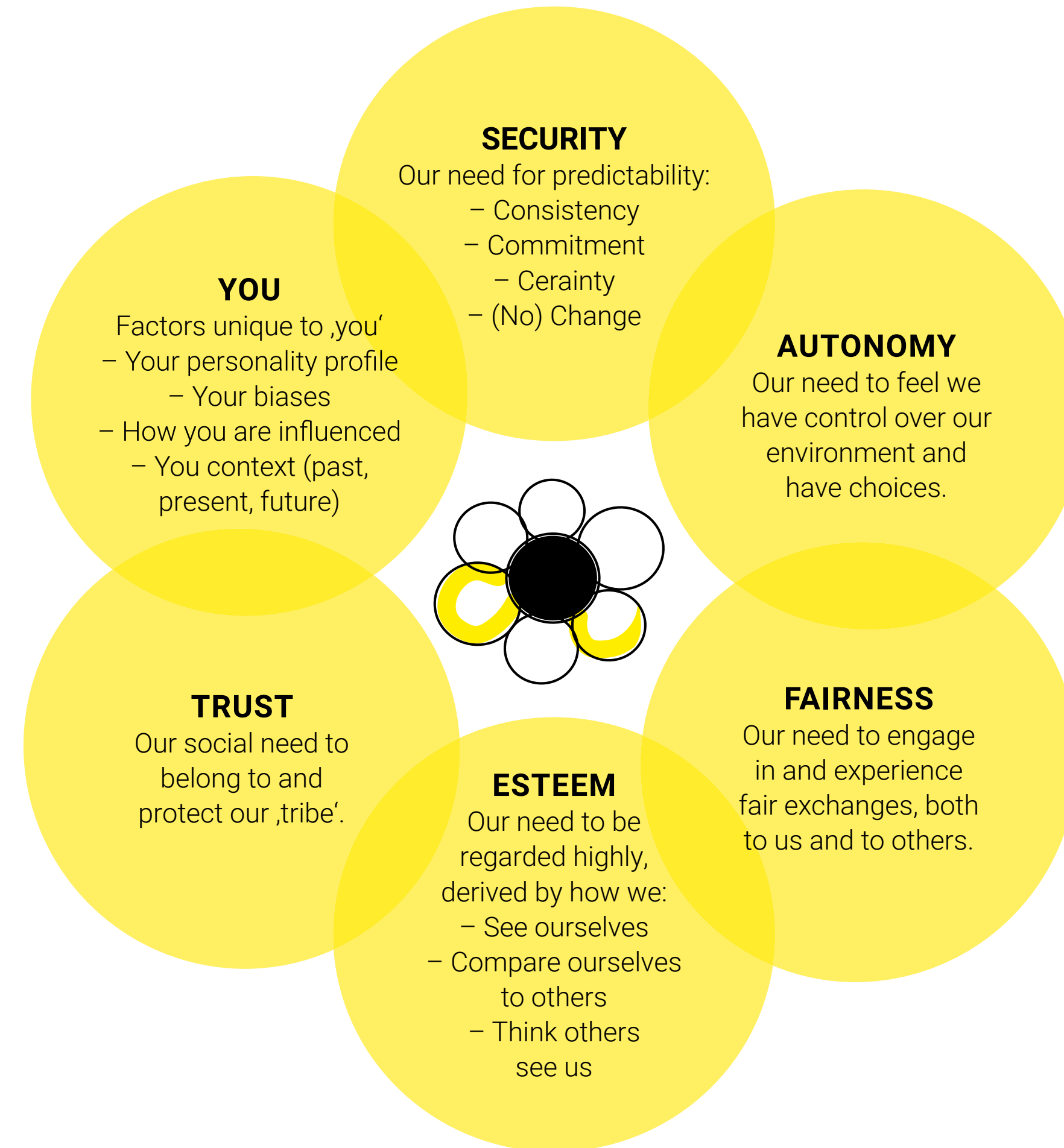




<https://youtu.be/sQy3j07nHdE>







# S.A.F.E.T.Y. Model

Das Erleben von (psychologischer) Sicherheit



## TRUST

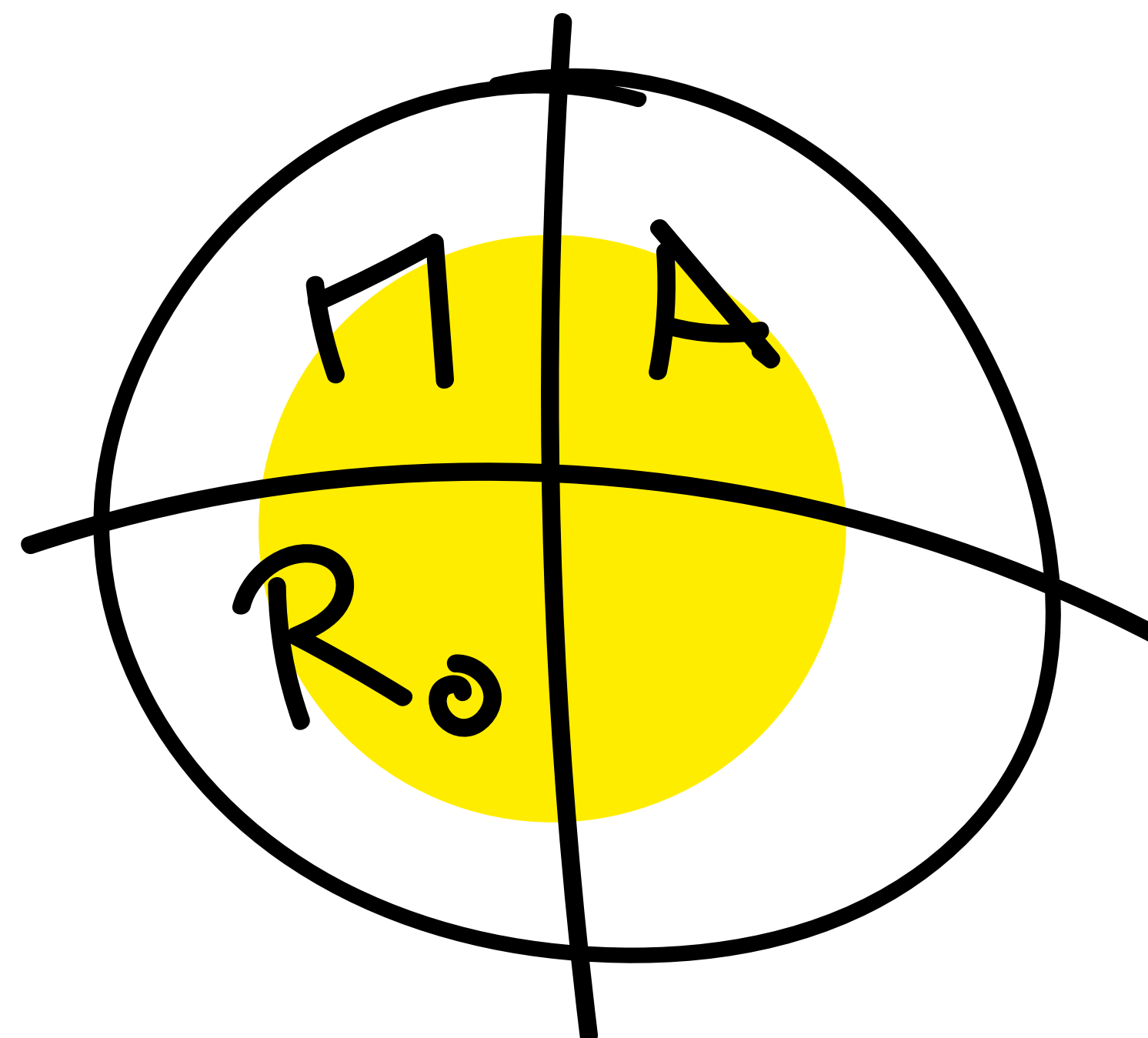
Our social need to  
belong to and  
protect our ,tribe'.



<https://youtu.be/0Q8uTUr02AI>







**Mission/Ambition/Rolle**





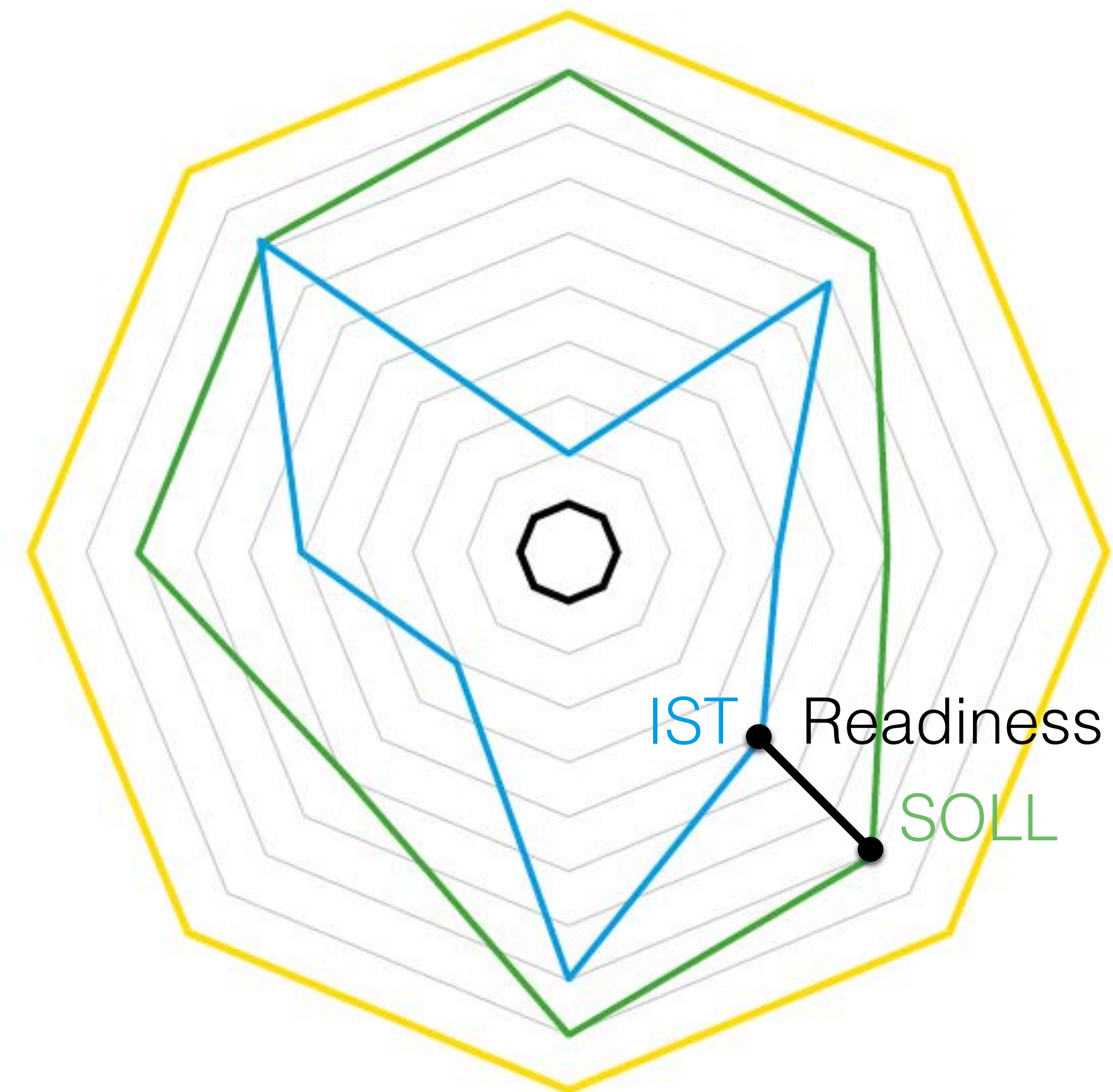
<https://youtu.be/A8ZtrVhESes>



# Readiness/ Bereitsschaftsgrad

- Was bedeutet Readiness und was drückt diese aus?

Readiness  
(4 von 8 = 5 Punkte)

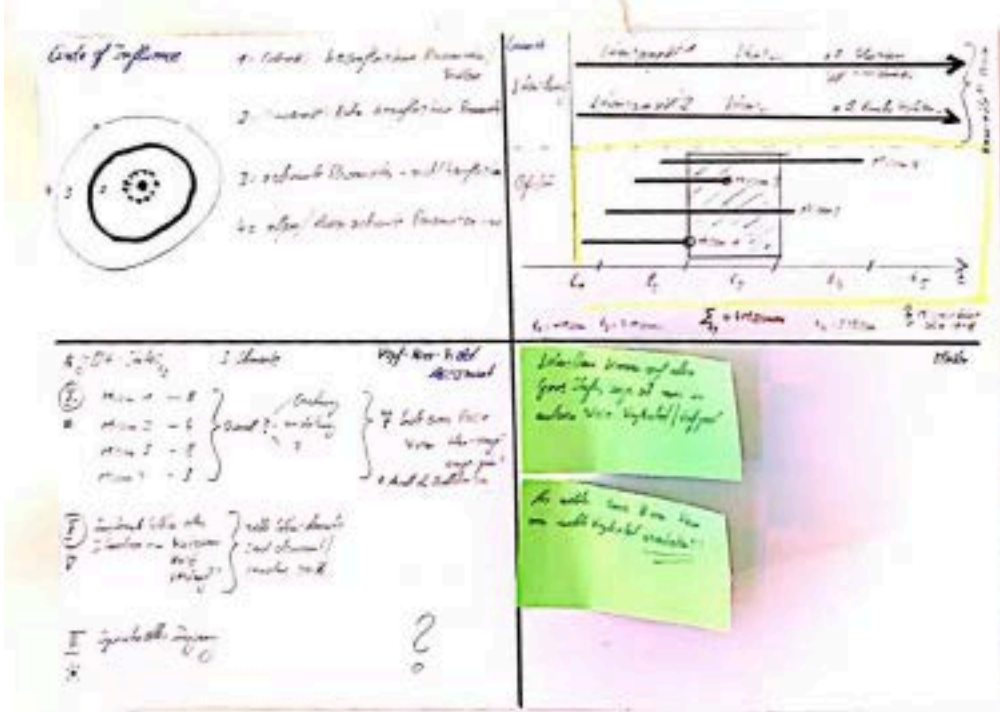
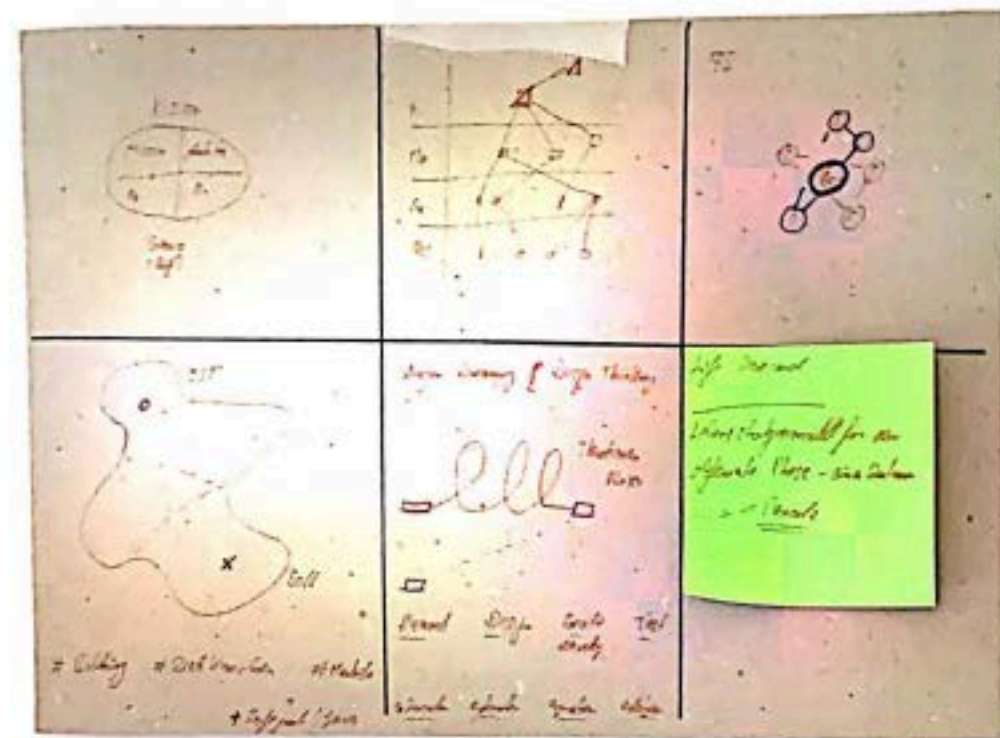




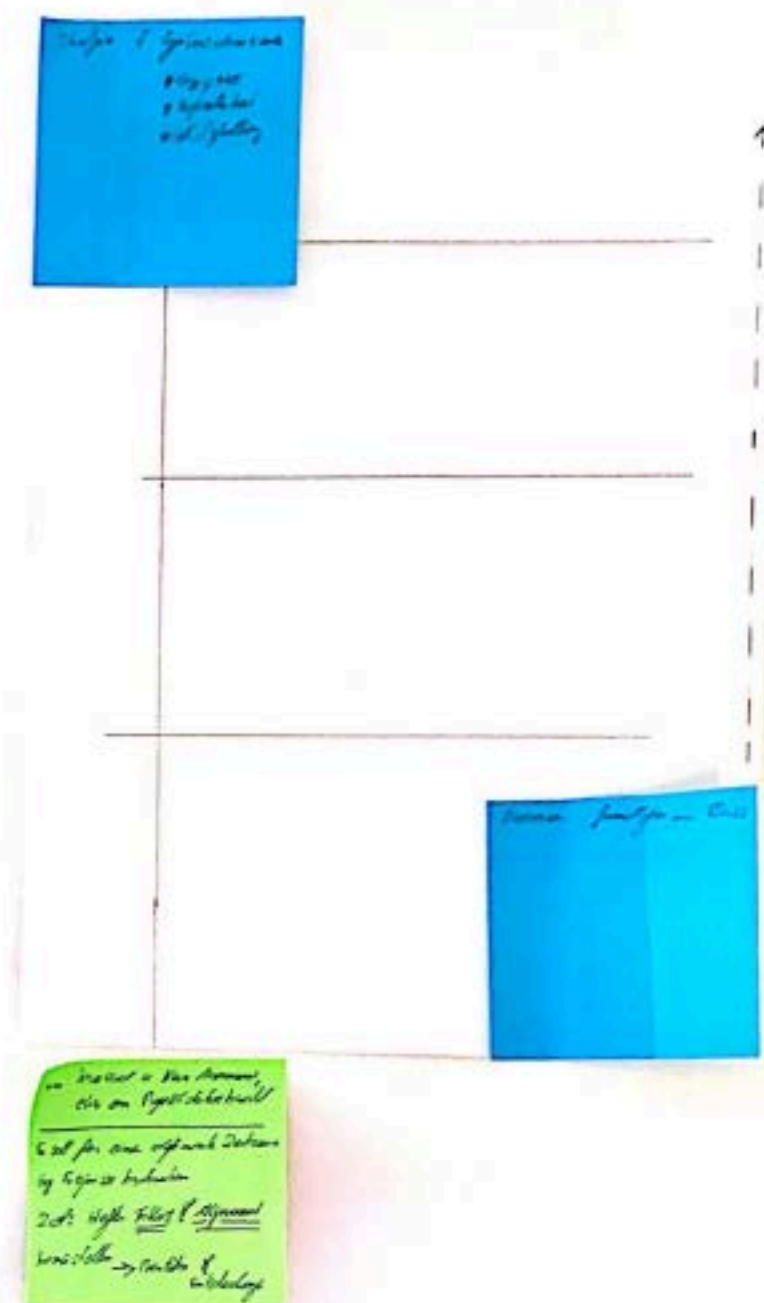
# Journey Status & JDH Dashboard



## Journey Status

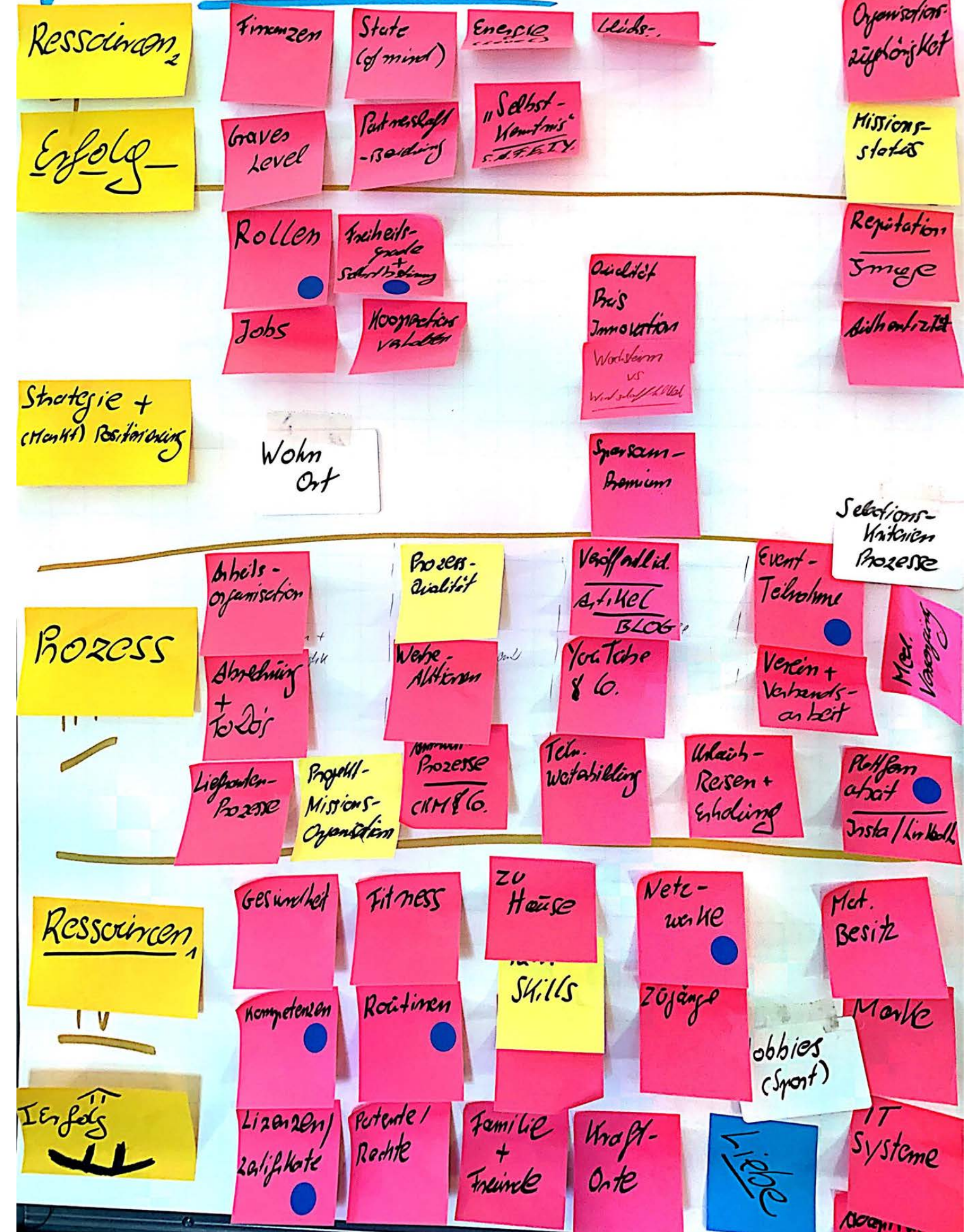


Handwritten notes on a sticky note, including the text: 'Ziel: Prozess und Ressourcen', 'Prozess: Prozess und Ressourcen', and 'Ressourcen: Prozess und Ressourcen'.



## JDH-Dashboard

# Readers-Score  
1-5 / 1-10





# Viel Freude beim Umsetzen

weitere Fragen gern an  
[frieder@b-hero.de](mailto:frieder@b-hero.de)