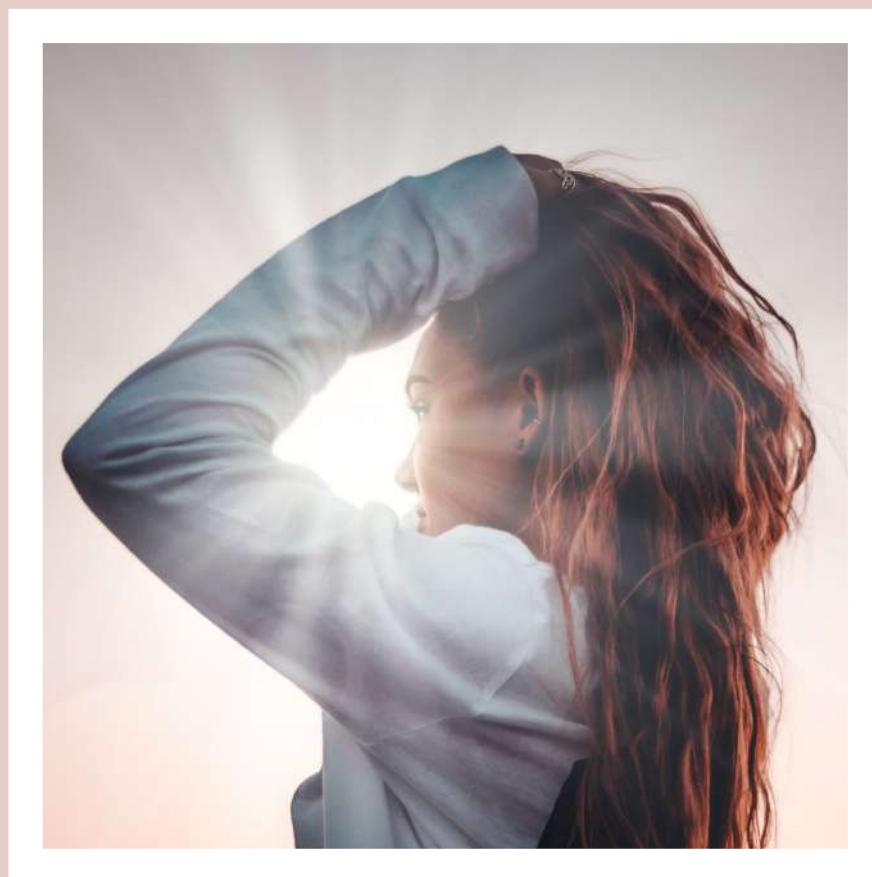


modul 1

Erkenne Deine
Ausgangssituation



Inhaltsverzeichnis

Deine Route

Modul 1

Erkenne Deine Ausgangssituation

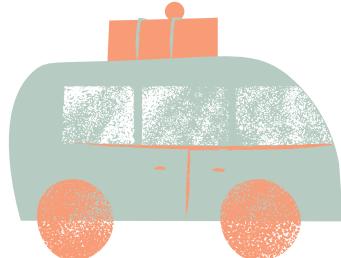
Woche 1: Deine aktuelle Life-Balance

Deine 4 Hauptlebensbereiche
Deine Herausforderungen
Deine Gewinner und Verlierer
Dein Rucksack
Reflexion 1. Woche



Woche 2: Wer bist Du?

Dein Warum und Deine Werte
Deine Ziele und Visionen
Bewertung Deiner Lebensbereiche
Was Du wirklich willst
Reflexion 2. Woche



Modul 2

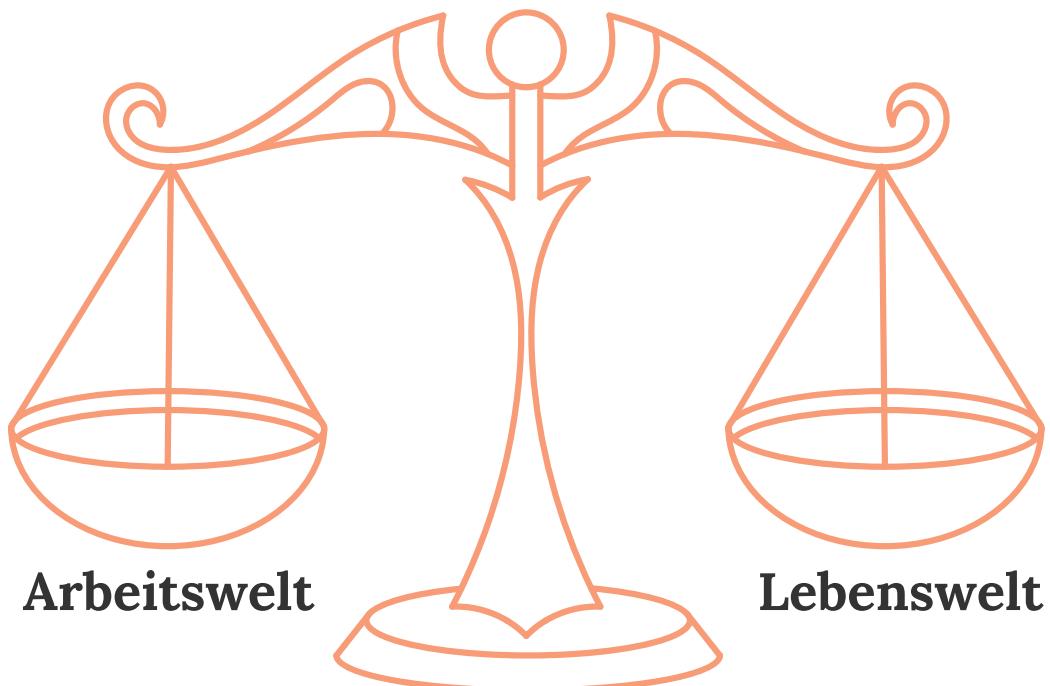
Woche 1

Wie sieht Deine Life-Balance aus?

In diesem ersten Modul werden wir uns darum kümmern, wo Du aktuell gerade stehst und wie es Dir geht. Dafür werden wir uns in der ersten Woche um Deine Life-Balance kümmern.

Eine ausgeglichene Life-Balance ist für ein glückliches und erfülltes Leben absolut notwendig. Wenn die Bereiche, die für diese Balance wichtig sind also aus dem Gleichgewicht geraten sind, fühlen wir uns nicht mehr wohl - dann passt etwas nicht.

Unsere Life-Balance besteht aus **unsere Arbeitswelt** und unserer **Lebenswelt**. Unsere Aufgabe ist es, diese beiden Bereiche so gut wie möglich auszubalancieren. Umso besser wir das schaffen, um so besser geht es uns. Dabei bedeutet eine ausgeglichene Life-Balance für jeden von uns etwas anderes. Das wiederum bedeutet, dass jeder von uns seine eigene Balance finden muss.



Unsere Arbeitswelt und unsere Lebenswelt beinhalten unsere 4 Hauptlebensbereiche.

Unsere Arbeitswelt

Unsere Arbeitswelt stellt den Hauptlebensbereich "Beruf & Finanzen" dar. Dabei geht es natürlich um unseren Beruf, die Firma für die wir arbeiten, unseren Arbeitsplatz. Hier verbringen wir in aller Regel ca. 10 Stunden täglich (Pausen eingerechnet). Es ist also enorm wichtig, dass wir gerne zur Arbeit gehen und dass es uns dort gefällt. Wir sollten uns dort wohl fühlen und die Arbeit sollte uns Spaß machen. Genauso wichtig ist es für uns, dass wir mit den Kollegen und unseren Vorgesetzten gut auskommen.

Hauptlebensbereich 1



Unsere Lebenswelt

Zu unserer Lebenswelt gehört unsere Familie, unseren sozialen Kontakte, unsere Gesundheit und unsere Fitness. Auch das was wir als „Sinn unseres Lebens“ ansehen und die Werte, die wir in unserem Leben verfolgen sind ein Teil davon. In unserer Lebenswelt sollten wir uns genauso uneingeschränkt wohl fühlen, wie in unserer Arbeitswelt.

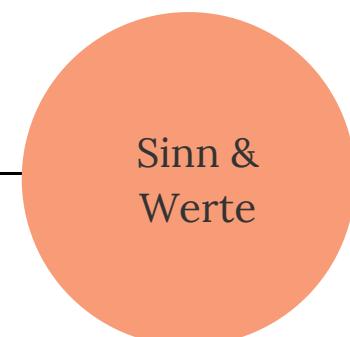
Hauptlebensbereich 2



Hauptlebensbereich 3



Hauptlebensbereich 4



Schauen wir uns jetzt Deine 4 Hauptlebensbereiche einmal näher an:

Überlege Dir bitte, welche persönlichen Aspekte Dir in den einzelnen Bereichen **besonders wichtig** sind und notiere sie unter dem jeweiligen Punkt. Nachfolgend habe ich Dir zu jedem Lebensbereich noch einige Beispiele aufgeschrieben. Ergänze hier bitte ganz individuell für Dich.

BERUF & FINANZEN

Zu diesem Thema gehört zum Beispiel:

Deine Arbeit, Dein Arbeitgeber, ein eventueller Nebenjob, eine Weiterbildung, Vermögensbildung, Sparpläne, Kredite, Deine finanzielle Situation usw.

FAMILIE & SOZIALE KONTAKTE

Hier geht es um Themen wie Deine Familie, Deine Kinder, Dein Partner, Deine Freunde. Aber auch um Themen wie soziales Engagement, Anerkennung für Dich usw.

GESUNDHEIT & FITNESS

In diesen Bereich gehören Themen wie zum Beispiel:

Erholung, Urlaub, Entspannung, Ernährung, Dein Körper, Sport - also alles was Dir physisch und auch psychisch gut tut.

SINN & WERTE

Hier geht es um Deinen Lebenssinn, Deine Visionen und Religion bzw. Spiritualität. Was tust Du, um Dich selbst zu verwirklichen. Wie schaffst Du es innerlich wieder aufzutanken?

Überprüfe jetzt bitte mit welchen Punkten Du aktuell NICHT zufrieden bist.

Notiere bitte unter den entsprechenden Punkten

BERUF & FINANZEN

FAMILIE & SOZIALE KONTAKTE

GESUNDHEIT & FITNESS

SINN & WERTE

Besondere Herausforderungen in Deinem Leben

Unser Leben stellt uns immer wieder einmal vor besondere Herausforderungen, die unseren Alltag mehr oder weniger auf den Kopf stellen. Das kann manchmal richtig heftig sein und unsere Life-Balance komplett aus dem Gleichgewicht bringen.

Hier geht es um Faktoren, die im Moment für Dich eine Herausforderung darstellen, sich aber über kurz oder lang wieder verändern werden. Zum Teil hast Du hier sogar selbst die Möglichkeit eine Veränderung herbeizuführen.

Frage dich also: Welche momentanen und länger anhaltenden Einflussfaktoren gibt es im Moment in Deinem Leben? Trage diese ebenfalls in die dafür vorgesehenen Felder weiter unten ein. Einige Beispiele habe ich Dir wieder unter den Punkten aufgeschrieben.

BESONDERE EREIGNISSE

Hier könnte zum Beispiel stehen: Ein neuer Job, Schwierigkeiten im Beruf, ein Unfall, die Geburt eines Kindes, Tod oder Krankheit

F

T

L

L

Kannst Du hier etwas verändern? Und wenn ja was und bis wann?

F

T

L

L

INDIVIDUELLE LEBENSSITUATION

In diesen Bereich gehören Themen wie alleinerziehend zu sein, Vater oder Mutter sein oder auch Single zu sein

F

T

L

L

Kannst Du hier etwas verändern? Und wenn ja was und bis wann?

F

T

L

L

ALLGEMEINE LEBENSPHASEN

Hier geht es um Themen wie Familiengründung, pubertierende Kinder, Schulabgänger oder auch Eintritt in die Rente

F

T

L

L

Kannst Du hier etwas verändern? Und wenn ja was und bis wann?

F

T

L

L

PERSÖNLICHE NEIGUNGEN

Was sind Deine besonderen Interessen? Sport, politisches Engagement, Einsatz für den Umweltschutz, Kultur, Soziales

F

T

L

L

Kannst Du hier etwas verändern? Und wenn ja was und bis wann?

F

T

L

L

Deine Gewinner und Verlierer

Jetzt geht es darum festzustellen, welche der Faktoren, die Dein Leben beeinflussen, für Dich

- mit großem Aufwand verbunden sind, dafür aber auch viel Erfolg bringen
- mit großem Aufwand verbunden sind, aber geringen Erfolg bringen
- mit geringem Aufwand verbunden sind, aber großen Erfolg bringen
- mit geringem Aufwand verbunden sind und geringen Erfolg bringen

Großer Aufwand, viel Erfolg

Deine Diamanten

Das sind die Schwerpunkte Deines Lebens. Diese Diamanten verlangen im Moment sehr viel Aufmerksamkeit und Energie von Dir. Bist Du vielleicht frisch verliebt? Vielleicht bist Du gerade dabei Dir Deine Selbstständigkeit aufzubauen oder hast ein für dich wichtiges Projekt gestartet. Hier gehört alles das dazu, was Dich im Moment so richtig in Atem hält. Hier kann es auch durchaus sein, dass Du im Moment nichts eintragen kannst.

Geringer Aufwand, großer Erfolg

Deine Joker

Sie geben Dir Kraft, selbst wenn Du ihnen gerade nicht Deine volle Aufmerksamkeit schenkst. Dazu gehört Deine beste Freundin, Dein Garten, Dein Zuhause, Dein gut laufendes Unternehmen, problemlose Kinder. Je mehr Joker Du hast, umso besser für Dich! Im Moment sind sie Selbstläufer, aber auf Dauer darfst Du sie nicht vernachlässigen.

Überlege Dir nun bei jedem Deiner herausgearbeiteten Aspekte und Zielen wie groß der Aufwand ist, den Du dafür benötigst und welchen Erfolg Du daraus bekommst. Der Begriff „Erfolg“ kann hier auch für Spaß, Glück, Geborgenheit usw. stehen.

Ordne jetzt Deine Begriffe dem entsprechenden Feld auf der nächsten Seite zu

Großer Aufwand, geringer Erfolg

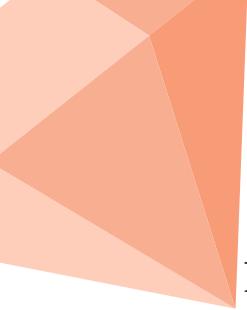
Das Ungewisse

Diese Dinge beschäftigen Dich stark und es ist nicht vorhersehbar, ob sie sich zu funkeln Diamanten oder zu Verlierern entwickeln. Dazu gehört genauso die pubertierende Tochter, wie auch eine anspruchsvolle Weiterbildung. Das Unternehmen, das in einer Krise steckt, oder auch eine Ehekrise. Du weißt zum momentanen Zeitpunkt nicht, ob es besser oder schlechter wird.

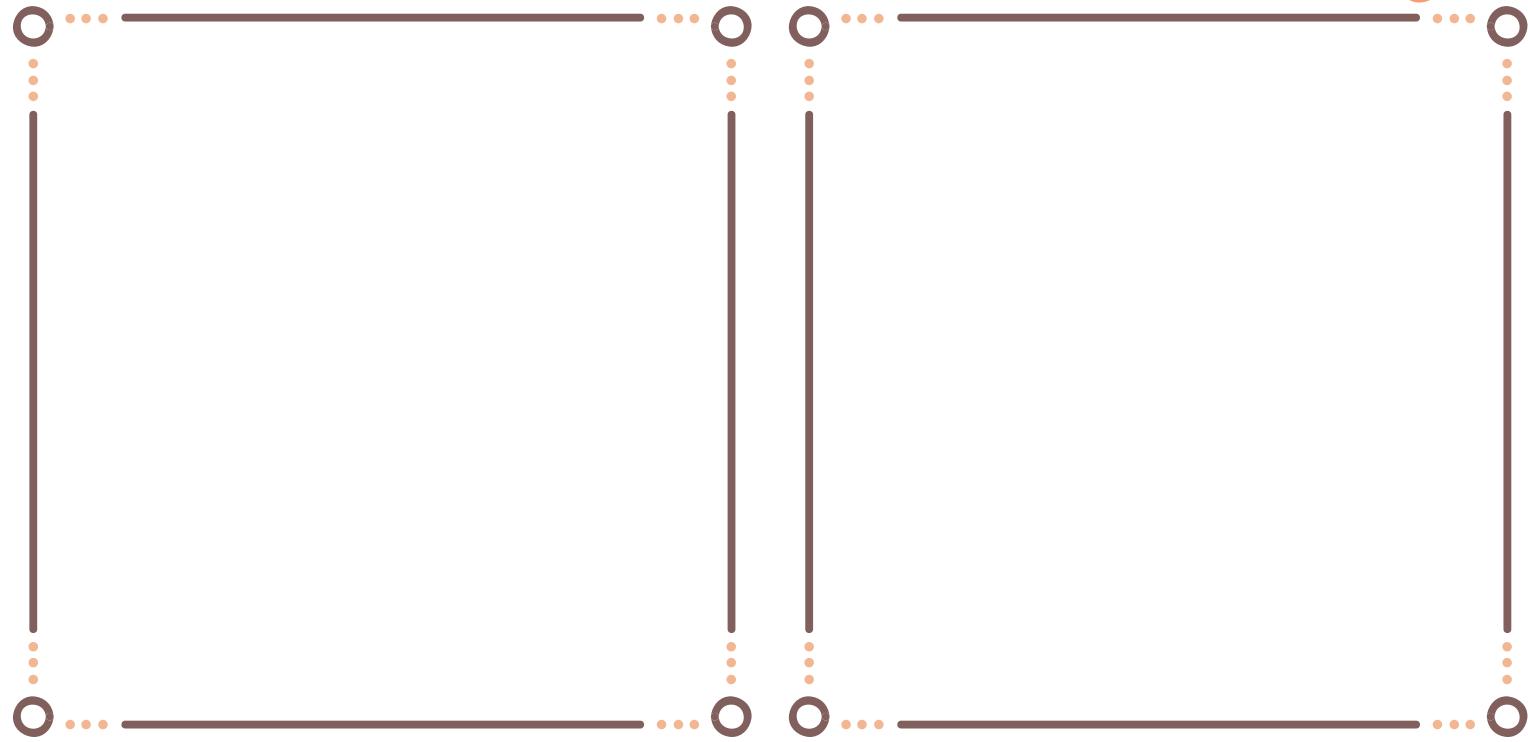
Geringer Aufwand, geringer Erfolg

Deine Verlierer

Das sind all die Lebensbereiche, die Du vernachlässigst oder die Dich belasten. Hast Du vielleicht Freunde mit denen Du Dich nicht mehr oft triffst oder bist Du in einem ungeliebten Job gefangen? Vielleicht bist Du auch mit Deinem Partner nicht mehr glücklich?



Deine Diamanten

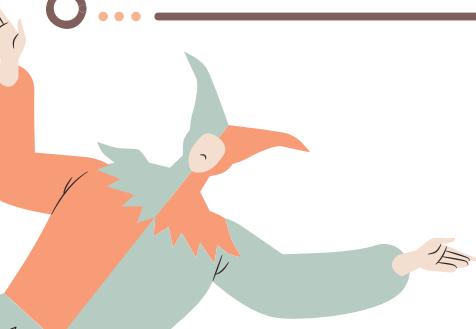
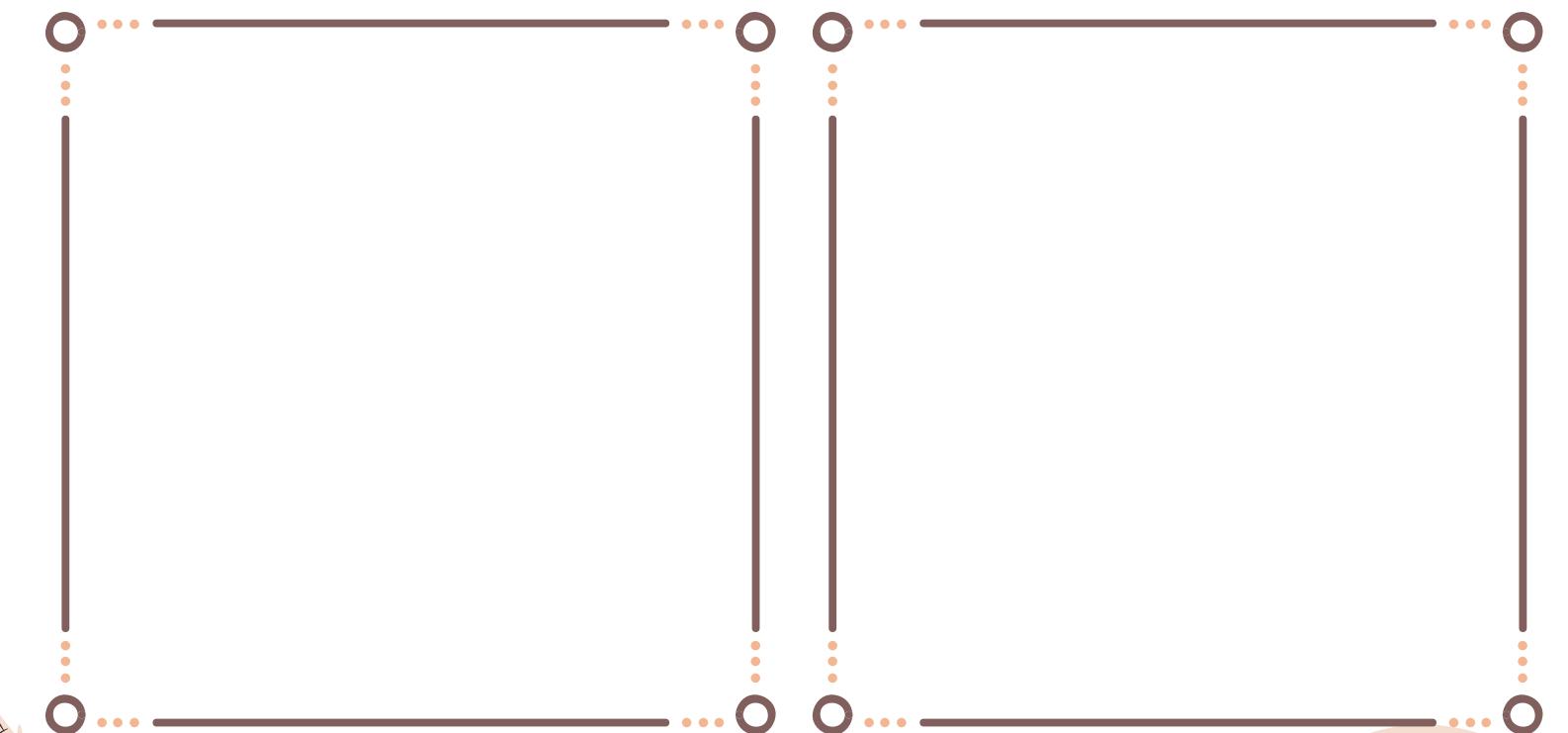


Das Ungewisse



Deine Joker

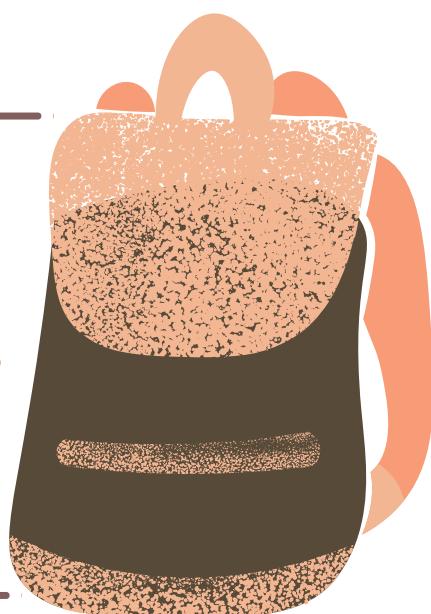
Deine Verlierer



Dein Rucksack

Wenn Du Dir jetzt Deine Antworten aus den vorangegangen Aufgaben anschaust, wirst Du bereits einige Dinge oder auch Eigenschaften finden, die Du in Zukunft in dieser Form nicht mehr in Deinem Leben haben möchtest. Sie liegen Dir als Steine im Weg und belasten Dich. Jetzt die Zeit gekommen diese Steine aus dem Weg zu räumen.

Auch wenn Du gerade noch nicht weißt wie Du diesen Ballast loswerden kannst - packe alles, was Du loslassen und hinter Dir lassen möchtest in diesen Rucksack. Ergänze hier auch gerne noch weitere Dinge, die Du nicht mehr in Deinem Leben haben willst.



Reflexion der ersten Woche

In welchen Bereichen sind Deine Waagschalen aus dem Gleichgewicht geraten?

Welche Möglichkeiten hast Du, das zu ändern?

Gibt es Dinge oder Situationen, die Du gerade nicht ändern kannst?

Gibt es Dinge oder Situationen, die Du nicht verändern möchtest?

Warum?

Schreibe hier Deine wichtigsten Erkenntnisse aus der ersten Woche für Dich noch einmal zusammen.

Auf Veränderungen zu hoffen,
ohne selbst etwas dafür zu tun, ist

....wie am Bahnhof zu stehen
und auf ein Schiff zu warten.

Albert Einstein



Woche 2

Wer bist Du?

In dieser Woche werden wir uns darum kümmern, dass Du Klarheit darüber bekommst, welche Deiner Eigenschaften mit Deiner Idee, Deinem Wunsch, Deinem Traum vereinbar sein müssen. Das ist die Grundvoraussetzung dafür, dass Du Dich später mit Deiner Idee wohlfühlst und rundum glücklich werden kannst.

Passt Deine Idee, Dein Wunsch oder Traum nicht zu Dir und Deiner Persönlichkeit, wirst Du es nicht schaffen, voll und ganz dahinter zu stehen. Letztendlich wirst Du Diese Idee entweder nicht umsetzen oder die Umsetzung wird Dir enorm viel Kraft kosten und Du wirst am Ende nicht dieses uneingeschränkte Glücksgefühl erleben, das Du erreichen möchtest.

Nimm Dir also in dieser Woche die Zeit, um Dich selbst gut zu hinterfragen und zu reflektieren. Du legst hier den Grundstein für den Erfolg Deiner Idee.

Wenn Du schon eine Idee im Kopf hast und in dieser Woche feststellst, dass sie vielleicht nicht so ganz zu Dir passt: Don't worry! Oft ist nur eine kleine Korrektur nötig und schon passen die Puzzle-Teile ineinander.



Deine Werte

Deine Werte machen Deine Persönlichkeit aus. Sie sind das, womit Du Dich identifizierst und was im Leben für Dich zählt. Nimm Dir deshalb hier bitte besonders viel Zeit und suche Dir aus der nachfolgenden Liste Deine 10 wichtigsten **Werte** aus und kreuze sie an. Selbstverständlich kannst du die Liste auch noch ergänzen.

Abenteuer	Offenheit	Phantasie
Mut	Reichtum	Fitness
Begeisterung	Leidenschaft	Optimismus
Gerechtigkeit	Respekt	Spiritualität
Wohlstand	Ruhe	Stabilität
Authentizität	Pünktlichkeit	Stärke
Intuition	Wahrheit	Wachstum
Disziplin	Vertrauen	Höflichkeit
Ehrlichkeit	Loyalität	Stabilität
Unabhängigkeit	Selbstvertrauen	Respekt
Flexibilität	Spaß	Ruhe
Geselligkeit	Sinnlichkeit	Neugier
Ruhe	Hilfsbereitschaft	Fairness
Kreativität	Humor	Macht
Vitalität	Komfort	Kontrolle
Liebe	Erholung	Freude
Fleiß	Beliebtheit	Großzügigkeit
Gesundheit	Ehrgeiz	Intelligenz
Achtsamkeit	Erfolg	Besonnenheit
Empathie	Einzigartigkeit	Ausgeglichenheit
Willenskraft	Weitsicht	Klarheit
Verantwortung	Spontanität	Freiheit
Nachhaltigkeit	Geselligkeit	Familie
Selbstliebe	Großzügigkeit	-----

Trage nun hier Deine 3 wichtigsten Werte ein.

Mit diesen Werten sollte Deine Idee, Dein Wunsch, Dein Traum unbedingt zusammenpassen. Wenn hier keine Übereinstimmung herrscht, wirst Du Dich nicht wohlfühlen können.

Dein Warum

Nutze das nachfolgende Feld, um für Dich Dein "WARUM" zu finden. Dein Warum ist Deine Motivation. Warum willst Du also diese eine Idee, diesen Wunsch, diesen Traum finden? Und warum möchtest Du ihn leben? Umso stärker Dein WARUM ist, umso kraftvoller ist auch Dein Wille Deine Idee zum Leben zu erwecken.

Frage Dich: Wie wird es sich für Dich anfühlen, wenn Du weißt um was es geht? Was wird sich für Dich verändern, wenn Du Deine Idee lebst?

Deine Ziele und Visionen

Nur wenn Du ein klares Ziel vor Augen hast, hast Du auch die Chance es wirklich zu erreichen. Wichtig dabei ist, dass Du Dir Ziele setzt, die DIR wichtig sind. Höre auf Deine innere Stimme und lass Dich nicht davon beeinflussen, was Deinem Umfeld wichtig ist und was Andere von Dir erwarten.

Deine Ziele sollten Dich begeistern und möglichst genau zu Deinen Werten und Deinem Warum passen. Passen die Komponenten nicht zusammen, kann es sein, dass es Dich gar nicht oder nur bedingt glücklich macht, wenn Du Dein Ziel erreicht hast.

Träumen ist hier erlaubt!

Schließlich wollen wir Deine Idee oder Deinen großen Traum finden.

Trage also in die nachfolgende Tabelle Deine Ziele in den 4 Hauptlebensbereichen, die Du schon aus Woche 1 kennst, ein.

BERUF & FINANZEN

FREUNDE & BEZIEHUNGEN

GESUNDHEIT & FITNESS

SINN & KULTUR

Deine Vision

Deine Ziele in Deinen Hauptlebensbereichen hast Du jetzt klar definiert. Im nächsten Schritt geht es darum welche Vision Du von Deinem Leben hast. Was möchtest Du unbedingt erreichen? Was ist Dir wichtig? Wovon träumst Du?

Erschaffe Dir hier Dein Traumleben mit Deinen Visionen und erzähle es Dir selbst in einem Brief an Dich. Träume groß!

Liebste !

Deine

Bewertung Deiner Lebensbereiche

Lass uns in diesem Schritt Deine 4 Lebensbereiche nochmal ein wenig detaillierter ansehen.

Schreibe Dir zu jedem Bereich in den dafür vorgesehenen Feldern auf, mit was Du zufrieden und was Du gerne verändern möchtest. Wo möchtest Du in jedem Lebensbereich hin? Was ist Dir wichtig. Du musst nicht in jedem Bereich 100 % erreichen wollen. Es liegt bei Dir welche Bereiche Du als besonders wichtig für Dich erachtet und in welchen Bereichen Dir vielleicht 80 %, 50 % oder sogar noch weniger ausreichen.

Bewerte anschließend entweder mit einem Prozentwert oder mit Schulnoten Deine aktuelle Situation und Deine Wunschsituation.

Beruf und Arbeitsplatz

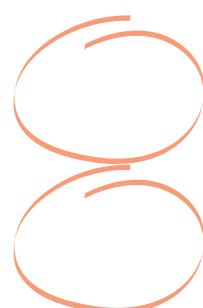
Damit bin ich zufrieden:

Das möchte ich verändern:

Meine Ideen wie ich diese Veränderung erreichen kann:

So zu frieden bin ich im Moment in diesem Bereich:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)

So viel Zufriedenheit möchte ich gerne erreichen:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)



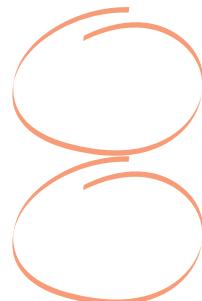
FINANZIELLE SITUTATION UND GELD

Damit bin ich zufrieden:

Das möchte ich verändern:

Meine Ideen wie ich diese Veränderung erreichen kann:

So zu frieden bin ich im Moment in diesem Bereich:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)



So viel Zufriedenheit möchte ich gerne erreichen:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)

ZUHAUSE UND WOHNEN

Damit bin ich zufrieden:

Das möchte ich verändern:

Meine Ideen wie ich diese Veränderung erreichen kann:

So zu frieden bin ich im Moment in diesem Bereich:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)



So viel Zufriedenheit möchte ich gerne erreichen:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)

FAMILIE UND FREUNDE

Damit bin ich zufrieden:

Das möchte ich verändern:

Meine Ideen wie ich diese Veränderung erreichen kann:

So zu frieden bin ich im Moment in diesem Bereich:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)

So viel Zufriedenheit möchte ich gerne erreichen:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)



LIEBE UND PARTNERSCHAFT

Damit bin ich zufrieden:

Das möchte ich verändern:

Meine Ideen wie ich diese Veränderung erreichen kann:

So zu frieden bin ich im Moment in diesem Bereich:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)

So viel Zufriedenheit möchte ich gerne erreichen:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)



FREIZEIT UND HOBBYS

Damit bin ich zufrieden:

Das möchte ich verändern:

Meine Ideen wie ich diese Veränderung erreichen kann:

So zu frieden bin ich im Moment in diesem Bereich:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)



So viel Zufriedenheit möchte ich gerne erreichen:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)

ERHOLUNG UND SPORT

Damit bin ich zufrieden:

Das möchte ich verändern:

Meine Ideen wie ich diese Veränderung erreichen kann:

So zu frieden bin ich im Moment in diesem Bereich:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)



So viel Zufriedenheit möchte ich gerne erreichen:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)

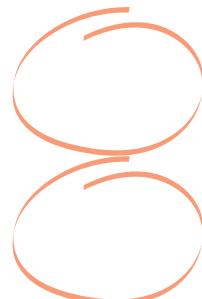
GESUNDHEIT

Damit bin ich zufrieden:

Das möchte ich verändern:

Meine Ideen wie ich diese Veränderung erreichen kann:

So zu frieden bin ich im Moment in diesem Bereich:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)



So viel Zufriedenheit möchte ich gerne erreichen:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)

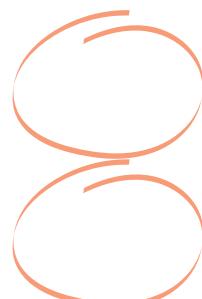
SINN UND WERTE

Damit bin ich zufrieden:

Das möchte ich verändern:

Meine Ideen wie ich diese Veränderung erreichen kann:

So zu frieden bin ich im Moment in diesem Bereich:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)



So viel Zufriedenheit möchte ich gerne erreichen:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)

KREATIVITÄT UND FLEXIBILITÄT

Damit bin ich zufrieden:

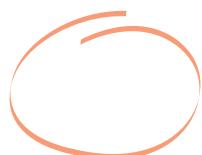
Das möchte ich verändern:

Meine Ideen wie ich diese Veränderung erreichen kann:

So zu frieden bin ich im Moment in diesem Bereich:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)



So viel Zufriedenheit möchte ich gerne erreichen:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)



KONSEQUENZ UND SELBSTVERTRAUEN

Damit bin ich zufrieden:

Das möchte ich verändern:

Meine Ideen wie ich diese Veränderung erreichen kann:

So zu frieden bin ich im Moment in diesem Bereich:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)



So viel Zufriedenheit möchte ich gerne erreichen:
(Bewerte in %, Schulnoten oder mit Zahlen von 1-10)



Was willst Du wirklich?

Herauszufinden was wir wirklich wollen, fällt uns oft schwer. Wenn uns jemand fragt was wir wirklich wollen, haben wir meist keine Antwort darauf. Deshalb möchte ich Dich an dieser Stelle einladen, folgende Übung zu machen:

Mache es Dir vor
einem Spiegel bequem.
Am besten ist es, wenn Du
möglichst viel von Dir siehst.

Stelle Dir jetzt die Frage:
„Was will ich?“

Wiederhole die Frage nachdem Du sie
beantwortet hast. Stelle Dir die
gleiche Frage ca. 8 – 10 Minuten immer
und immer wieder.

Bewerte Deine Antworten nicht.
Vertraue Dir selbst. Wenn die Zeit um
ist, denke über die
Antworten nach und reflektiere sie.

Wenn du möchtest, nimm Dir
diesen Vorgang mit Deinem
Smartphone auf.
So kannst Du ihn Dir
nochmals anhören.

Reflexion der 2. Woche

Was sind Deine wichtigsten Werte in Deinem Leben?

Welches starke WARUM hast Du für Dich herausgefunden? Ist es mächtig genug, dass Du dafür losgehst?

Was sind Deine Ziele und Visionen? Was kannst Du dafür jetzt schon tun?

Was willst Du wirklich? Was hast Du bei der Spiegelübung herausgefunden?

Wenn Du in 5 Jahren auf den heutigen Tag zurückblickst, wo möchtest Du dann stehen?

Schreibe hier Deine wichtigsten Erkenntnisse aus der zweiten Woche für Dich noch einmal zusammen.

In diesem ersten Modul hast Du Deine Ausgangssituation und Deine Life-Balance kennengelernt.

Außerdem haben wir dafür gesorgt, dass Du einen Blick auf Deine Lebensbereiche und vor allem auf Dich selbst wirst, um herauszufinden mit welchen Deiner Werte und Eigenschaften Deine Idee, Dein Wunsch, Dein Traum zusammenpassen muss.

Jetzt wartet das 2. Modul auf Dich.
Let's go!

Ziele nach dem Mond.

Selbst wenn Du ihn verfehlst,
wirst Du zwischen den Sternen landen.

Friedrich Nietzsche