

Teil 1 Textdokument „Lebensbereich Analyse“

In diesem Abschnitt führen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer derzeitigen Situation durch. Sie sollten dabei ganz ehrlich zu sich selbst sein. In einigen Bereichen Ihres Lebens sind Sie zufrieden, erfolgreich und glücklich, doch andere Bereiche entsprechen noch nicht Ihrer Wunschvorstellung und Sie fühlen sogar Frustration.

Um es genauer zu analysieren, empfiehlt es sich, Ihr Leben in einzelne Bereiche aufzuteilen. Wir haben hier die wichtigsten Lebensbereiche in einem Rad dargestellt: Dem Lebensrad



Finanzen:

Bankkonto, Einkommen, Einnahmen, Absicherung, Geldfluss

Gesundheit:

Körper, Fitness, Ernährung, Vitalität

Familie:

Lebenspartner, Kinder, Eltern, Verwandte

Freunde:

Beziehungen, soziale Kontakte

Spiritualität:

Lebenssinn, Lebensaufgabe, Verbundenheit

Wohnort:

Haus/Wohnung, Umgebung

Freizeit:

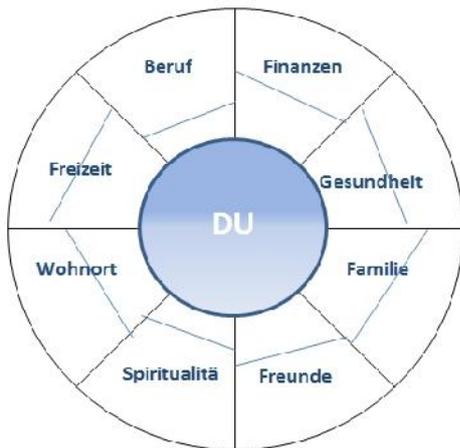
Hobby, Reisen, Unternehmungen, Spaß

Beruf:

Karriere, Unternehmen, Berufung

Im Mittelpunkt von allem stehen Sie und beeinflussen mit Ihren Erfahrungen, Ihren Überzeugungen und Ihren Handlungen jeden dieser Bereiche in direkter Weise.

Wenn Sie Ihr Leben betrachten, werden Sie feststellen, dass einige Bereiche gut und andere Bereiche nicht so gut gefüllt sind. Vielleicht läuft es im Beruf/ Business sehr gut und Sie sind erfolgreich, dafür haben Sie die Gesundheit oder die Familie vernachlässigt. Oder Ihr Haus/Wohnung und Freizeit ist top, doch die Finanzen neigen sich dem Ende. Vielleicht haben Sie sich sehr viel mit Spiritualität beschäftigt, doch dabei Ihrem Beruf/Business kaum Beachtung geschenkt.

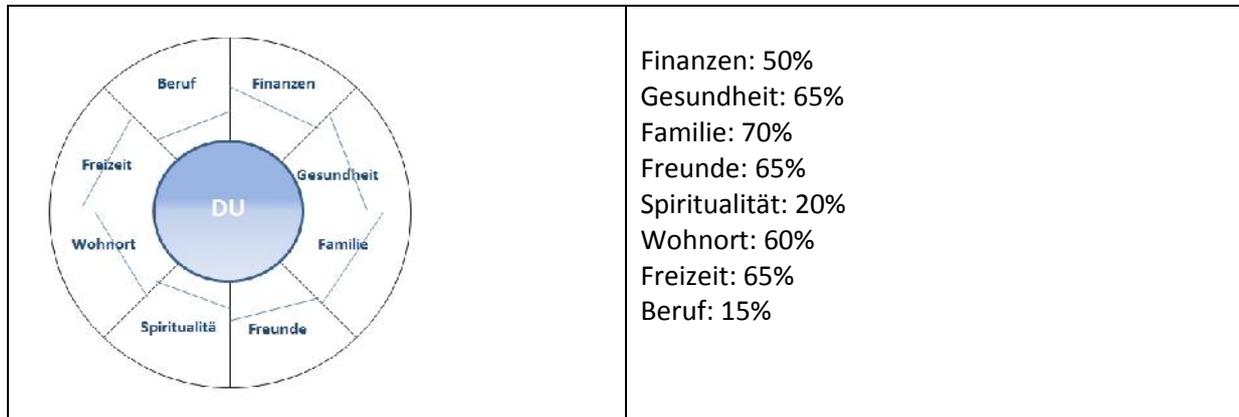


Wenn die einzelnen Lebensbereiche unterschiedlich ausgefüllt sind, dann ist es holprig und Ihr Leben läuft nicht rund. Das Vorwärtkommen im Alltag kostet Sie mehr Kraft und Energie, als es nötig ist. Stellen Sie sich das vor, wie bei einem Auto, das einen platten Reifen hat. Der Wagen fährt sich, als wenn Schlaglöcher auf der Fahrbahn sind. Die Fahrt ist schwer, dauert länger, ist holprig. Wenn alle Reifen am Wagen gleichmäßig gefüllt sind, dann fährt es sich leichter und Sie können richtig Gas geben.

Sie könnten sich alle Lebensbereiche gleichzeitig für Veränderungen vornehmen, doch führt das schnell zur Überforderung und Frustration. Der Schlüssel zu einem ausgefüllten Leben in Balance ist, die schrittweise Anpassung nach oben hin. D.h., dass Sie nicht einen Lebensbereich bis zu 100% anvisieren und alle anderen Bereiche außer Acht lassen, sondern das Sie mit den Bereichen mit der geringsten Erfüllung beginnen, diesen zu verändern. Und wenn alle auf einer Ebene sind, die 100% anvisieren.

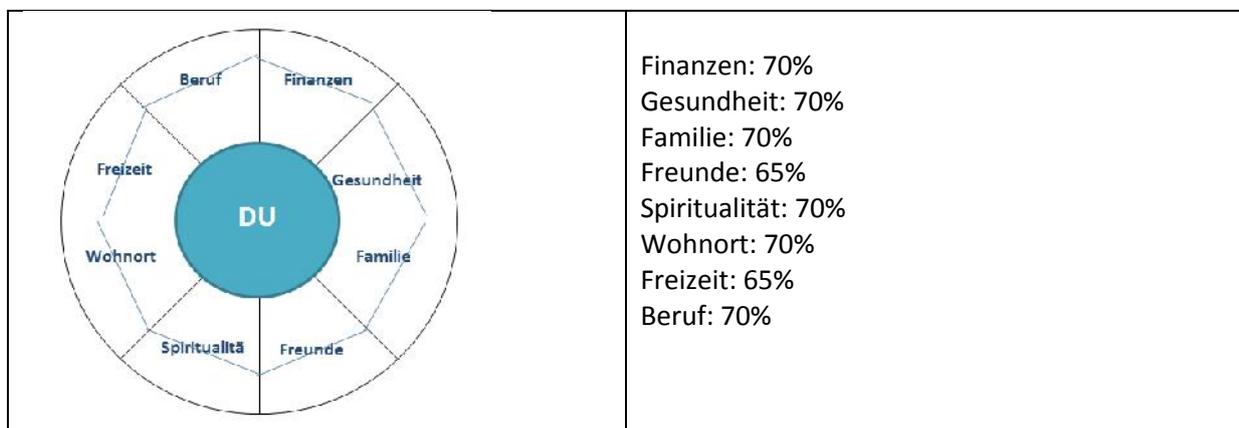
Beispiel:

I. Hier an einem Beispiel die Einschätzung der Zufriedenheit und Erfüllung in den jeweiligen Lebensbereichen. Dies wird in jedem Lebensbereich mit einem Strich auf der Höhe der Zufriedenheit markiert und die entsprechende Prozentangabe dazu notiert. (100% absolut zufrieden - 0% gar nicht zufrieden)

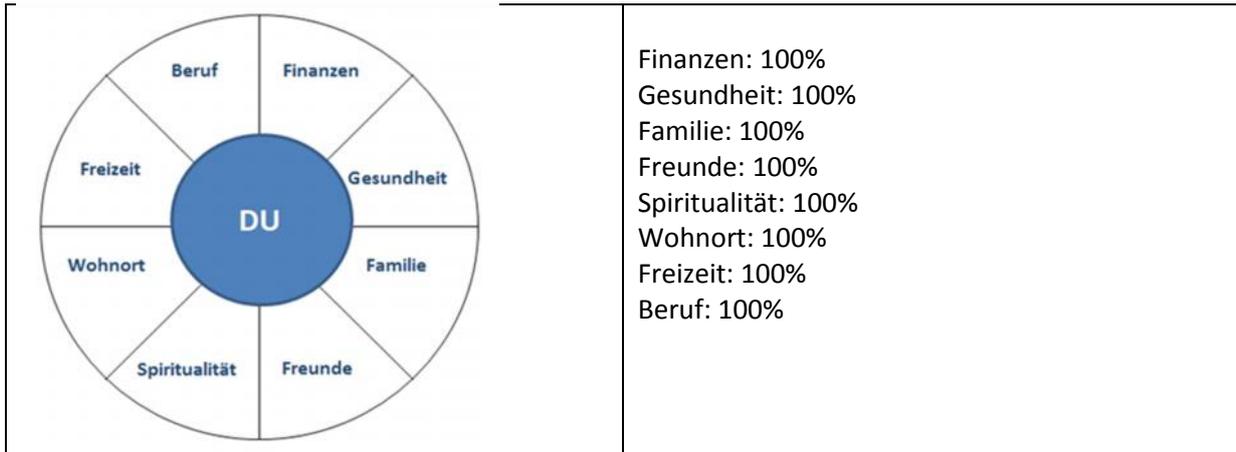


Bei diesem Beispiel würden Sie sich als allererstes auf den Bereich Beruf und dann auf den Bereich Spiritualität fokussieren. Hier herrscht die größte Frustration und liegt das größte Potenzial an Verbesserungen.

II. Sie bringen Schritt für Schritt die Bereiche auf den Level der Familie und gehen dann erst die 100% für alle Lebensbereiche an.



III. Sie werden sehr schnell merken, dass sich Verbesserungen in einem Lebensbereich automatisch auf andere Lebensbereiche auswirken. Auch wird sich der Level von 100% in den Bereichen nicht immer auf langer Dauer halten lassen, so dass immer wieder fein justieren und Ihren Fokus darauf richten dürfen. Daher ist es anzuraten, dass Sie diese Analyse zur Überprüfung alle 3 Monate durchführen.



Nun geht es los. Speichern und drucken Sie sich das .pdf Arbeitsblatt „Lebensbereich Analyse“.

Folgen Sie der Anleitung auf dem Arbeitsblatt:

1. Wie hoch schätzen Sie Ihre Zufriedenheit und Erfüllung in Ihren jeweiligen Lebensbereichen ein?

Markieren Sie auf der jeweiligen Höhe einen Strich ein und notieren Sie sich die entsprechende Prozentzahl.

100% absolut zufrieden
0% gar nicht zufrieden

2. Betrachten Sie Ihr Lebensrad und machen Sie sich für mindestens 30 Minuten schriftlich Gedanken zu folgenden Fragen:

- a. Was fällt Ihnen an Ihrem Lebensrad auf?
- b. Wie sollte in den einzelnen Lebensbereichen Ihr ideales Leben aussehen?

3. Wählen Sie einen Lebensbereich für den nächsten Schritt aus: Die Formulierung Ihrer Vision und Ihres Zielsetzungsplans. Beginnen Sie mit einem Lebensbereich und geben Sie sich genügend Zeit zur Umsetzung, bevor Sie den nächsten Lebensbereich angehen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und gute Fahrt.