



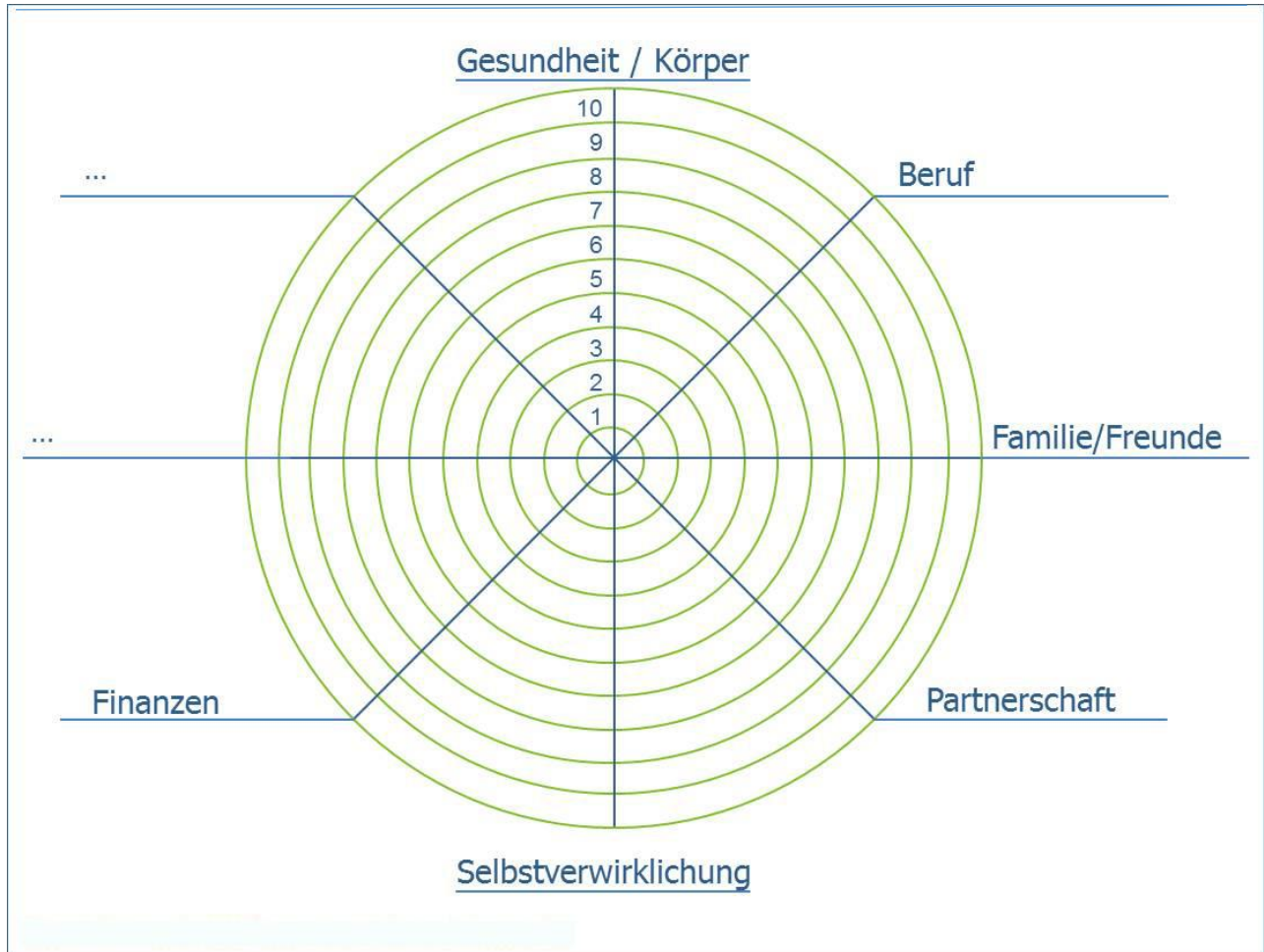
Dein Lebensrad

Wir leben heute, nicht morgen, nicht gestern, heute! Deswegen halte ich es, bei aller Begeisterung für Ziele, für ganz wichtig, erst einmal das, was heute ist, zu schätzen. Daher findest du hier nicht nur einen Ist-Soll-Vergleich, sondern auch die Einladung, das zu würdigen, was da ist.

Du findest auf der zweiten Seite ein Rad mit sechs vorgegebenen und zwei freien Bereichen. Definiere die beiden freien Bereiche passend zu deiner aktuellen Situation. Da kann z.B. stehen: räumliche Umgebung, Sexualität, Weiterbildung, soziales Engagement, Freizeit, Hobbies, Selbst oder Zeit für mich selbst, Spiritualität oder was für dich sonst gerade von großer Bedeutung ist.

1. Definiere für alle Bereiche den Ist-Zustand auf einer Skala von 1-10 (1=sehr im Argen, 10=grandios) auf und zeichne ihn ein.
2. Definiere für alle Bereiche den Soll-Zustand auf einer Skala von 1-10 auf, z.B. in drei Monaten oder in einem Jahr oder in fünf Jahren, je nachdem, was für dich derzeit der stimmigste Zeitrahmen ist, und zeichne ihn ein. Selbstverständlich darf der Zeitraum für die unterschiedlichen Bereiche variieren. Halte nur fest, welchen Zeitraum du für dich heute für angemessen hältst.
3. Frag dich bei jedem Bereich: Warum kann ich für das, was heute ist, dankbar sein? Nimm dir Zeit, diese Dankbarkeit zu spüren. Es geht nicht darum, im Status Quo zu verharren, aber: Annehmen was ist und es wirklich würdigen, ist immer eine gute Voraussetzung für jede Form der Veränderung. Auch, weil Dankbarkeit eher zu einem guten Zustand beiträgt, als pure Unzufriedenheit. Und ein guter Zustand ist beim Verfolgen von Zielen die halbe Miete.
4. Frag dich in den Bereichen, in denen es für dich nicht stimmig ist, in der Regel da, wo eine große Differenz zwischen Ist und Soll ist: Was wünsche ich mir stattdessen? Und generiere aus diesen Wünschen dann machbare und messbare Ziele, so wie ich es an anderer Stelle beschreibe.

Achtung!!!! Auch wenn du hier viele Ziele definierst. Geh nicht zu viel auf einmal an. Ein wirklich umgesetztes Ziel ist fürs Selbstbewusstsein und für die Lebenszufriedenheit und Lebensqualität sehr viel günstiger, als fünf angefangene Projekte, die auf der Strecke geblieben sind.



Jetzt wünsche ich dir viel Spaß und spannende Erkenntnisse.