



## **Meine aktuelle Lebens-Situation – Standortbestimmung allgemein – in welcher Ausgangslage befinde ich mich**



### **Problemstellung:**

Viele von uns laufen, getrieben von ihrer Umwelt durch`s Leben. Beruf, Job, Familie, Geldverdienen, etc. – alles das treibt uns voran.

- ✓ **Doch sind wir wirklich noch auf dem richtigen Lebensweg, den wir auch gehen wollten?**
- ✓ **Stimmt die Marschrichtung noch?**
- ✓ **Entspricht es dem, wo wir ursprünglich auch hinwollten?**



Bleiben Sie mal stehen und orientieren Sie sich. Es ist eigentlich wie beim Wandern im unbekanntem Gelände. **Man muss gelegentlich überprüfen, ob man noch richtig unterwegs ist.**



Damit es ev. nicht zu lange in die falsche Richtung läuft, ist es ratsam, gelegentlich mal stehen zu bleiben, um in Ruhe **„seinen aktuellen Standort auf dem Lebensweg“** zu bestimmen, um ihn dann nötigenfalls auch korrigieren zu können.



### **Aufgabenstellung A:**

- A) Versuchen Sie, Ihren aktuellen „Lebens-Standort“ zu bestimmen.
- B) Schreiben Sie sich einfach mal „von der Seele“ wie es Ihnen zur Zeit geht.
- C) Versuchen Sie dabei, Ihr aktuelles Leben in Lebensbereiche einzuteilen. (Job, Gesundheit, Partnerschaft, Beruf, etc.) – blocken Sie ihre Notizen.
- D) Nehmen Sie das Ergebnis zum Erstgespräch mit ihrem Lebens-Glücks-Coach mit.

### **Lebens-Situations-Analyse-Fragen zu Ihrer Unterstützung:**

1. In welcher Ausgangslage befinde ich mich aktuell – wie läuft es? (00170-AF)
2. Wie geht es mir zu Zeit, sowohl körperlich als auch gefühlsmäßig? (00169-AF)
3. Fühle ich mich innerlich glücklich und erfüllt? (00168-AF)
4. Was macht mir aktuell Angst, welche Sorgen quälen mich? (00167-AF)
5. Was sind zur Zeit meine größten Herausforderungen oder Problemstellungen? (00166-AF)
6. Sehe ich schon irgendwo vor mir eine Wegkreuzung, wo ich noch nicht weiß, in welche Richtung ich dann gehen soll? (00165-AF)
7. Welche Entscheidungen der Vergangenheit, die ich getroffen habe, haben mich heute an
  - a. einen Platz
  - b. in eine Situation
  - c. in eine Beziehunggebracht, die mir aktuell nicht mehr gut tut? (00164-AF)
8. Habe ich das Gefühl, dass alles „nach Plan läuft“ oder ist es ev. an der Zeit, mal „einige Dinge zu richten“? (00163-AF)
9. Gibt es unerfüllte, immaterielle Wünsche und Bedürfnisse, die ich in mir spüre? (00162-AF)
10. Gibt es Dinge die ich schon lange tun will, aber immer noch nicht angepackt habe? (00161-AF)
11. Usw.

(Aufgabenstellung A – Antwort)

Hier stehe ich zur Zeit auf meinem Lebensweg, so geht es mir aktuell  
(Standortbestimmung)

Stand: 2022-09-16