

Vom Lebens-Traum zur **Rohversion ihres Lebensplans**, ev. auch schon strukturiert nach den Lebens- u. Wirtschaftsbereichen der Glücks-Pyramide der Lebensqualität.



„Wie soll mein Leben idealer Weise laufen, so dass ich mich wirklich glücklich fühle und zwar ab morgen bis zu meinem Tode?“

(= Die Kernfrage zum Lebens-Glück)



Falls Sie von Ihrer Persönlichkeit her eher zum „schriftlichen Typ“ gehören, gehen Sie am besten gleich den „**strukturierten Weg der Lebensplanung**“.

Persönliches Lebensglück erreichen - einen ganzheitlichen, konkreten Lebens- u. Vorsorgeplan haben!

- Umgesetzt mit Hilfe eines modular und konzeptionell aufgebauten Lebens- u. Vorsorgeplans,
- abgestimmt auf Ihre persönlichen Wünsche, Bedürfnisse und Ziele,
- strukturiert nach den Lebens- u. Wirtschaftsbereichen der Lebens-Analyse der Amicas Lebensschule,
- grafisch dargestellt mit den 12 Lebens- u. Wirtschaftsbereichs-Bausteinen in der



"Glückspyramide der Lebensqualität" nach Gerhard Husch



...begleitet durch ihren „Lebens(glücks)-Coach“ von ihrer Lebensvision bis zur erfolgreichen Realisation Ihres konkreten Lebensplans

Info: www.amicas.at/9660.0.html

Aufgabenstellung:



- A) „Träumen“ Sie Ihren ganz persönlichen Lebens-Traum und halten Sie ihn unbedingt schriftlich fest.
- B) Indem Sie Ihre Träume klar beschreiben, führt Sie das zu Ihrer Lebens-Vision (Vision kommt von Sehen).
- C) Versuchen Sie dabei, Ihr aktuelles Leben in Lebens-Bereiche einzuteilen. (Job, Gesundheit, Partnerschaft, Beruf, Soziale Kontakte, etc.) – und blocken Sie Ihre Notizen. So entsteht eine Rohversion Ihres Lebensplans. (= wie sollte es sein).
- D) Beschreiben Sie in den einzelnen Lebens-Bereichen wie Ihr Leben sein sollte (Soll-Zustand) und versuchen Sie dabei, auch zu analysieren, wie es tatsächlich ist bzw. läuft (Ist-Zustand).
- E) Die systematische Umsetzung Ihres Lebensplans führt Sie zu Ihren Lebens-Zielen.
- F) Das Erreichen dieser Lebens-Ziele macht es Ihnen möglich, sich auch Ihre Lebens-Wünsche – schrittweise – erfüllen zu können.
- G) Nehmen Sie das Ergebnis auf jeden Fall zum Erstgespräch mit Ihrem Lebens(glücks-)coach mit.

Lebens-Bereichs-Analyse-Fragen - Gesamtindex

A) Die "systematische Variante", zum Start der Erstellung eines Lebensplans strukturiert nach den Lebensbereichen der "Glückspyramide der Lebensqualität", um festzustellen:

- ✓ Wie sieht der IST-Zustand aus?
- ✓ Wie sieht der SOLL-Zustand aus?
- ✓ Welche Problemstellungen sind zu erkennen und welche Folgen hat das für mich?
- ✓ Mein Aktivitäten-Plan (Handlungsbedarf = Was ist von wem bis wann zu tun, um den SOLL-Zustand zu erreichen?)



B) Die "unstrukturierte Variante", zum Start der Erstellung eines Lebensplans

Schreiben Sie einfach mal alles auf, wie es aktuell in Ihrem Leben aussieht, und vor allem, wie Ihr Leben in Zukunft aussehen soll.

Analysefragen (Anregung) zur Unterstützung:

1. In welcher Ausgangslage befinde ich mich aktuell – wie läuft es?
2. Wie geht es mir zu Zeit, sowohl körperlich als auch gefühlsmäßig?
3. Fühle ich mich innerlich wirklich glücklich?
4. Was macht mir aktuell Angst, welche Sorgen quälen mich?
5. Was sind zur Zeit meine größten Herausforderungen oder Problemstellungen?
6. Sehe ich schon irgendwo vor mir eine Wegkreuzung, wo ich noch nicht weiß, in welche Richtung ich dann gehen soll?
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 guttut?
8. Habe ich das Gefühl, dass alles „nach Plan läuft“ oder ist es ev. an der Zeit, mal „einige Dinge zu richten“?
9. Gibt es unerfüllte Wünsche und Bedürfnisse, die ich in mir spüre?
10. Gibt es Dinge die ich schon lange tun will, aber immer noch nicht angepackt habe? Usw.



Falls Ihnen die Ideen fehlen, wie Sie durch „Lebens-Analyse-Fragen“ feststellen können, wie es aktuell um Ihr Lebens-Glück oder Ihren Lebensplan für die Zukunft bestellt ist, dann nehmen Sie gerne als Unterstützung ...

Die **20 wichtigsten Lebens-Fragen** um individuelles Lebens-Glück, persönlichen Erfolg und tiefe Erfüllung zu erleben!

Info: www.amicas.at/11863.0.html



Stand: 2022-10-26