

Mit System zu Lebensglück u. -erfolg Persönliche Lebens- u. Glücksplanung

Gesamtkonzept „Meine Lebensvision“



„Wer und wie möchte ich sein und wie sieht mein ideales Leben aus?
(So stelle ich mir mein Leben, meine Berufung,
meinen Partner und das ganze Rundherum in idealer Weise vor“)

Wo soll's hingehen in meinem Leben - was will ich,
was ist für mich wichtig und wie fühle ich mich wirklich glücklich?



[Nachfolgetexte noch kürzer machen!](#)

Ich analysiere meine aktuelle LEBENS-SITUATION
visioniere mein ideales LEBEN
und dann realisiere ich meine persönliche LEBENSVISION
durch einen konkreten LEBENSPLAN
systematisch strukturiert in LEBENS- U. WIRTSCHAFTSBEREICHE
zusammengefasst und geordnet in meinem LEBENS-HANDBUCH
erstellt von Gerhard Husch - Stand: 28.01.2012

AMICAS
Lebensplan
www.lebensplan.at

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	3
1.1	ENTWICKLUNGSREGELN:	3
2	LEBENSBEREICHE	3
2.1	LB „LIEBE UND PARTNERSCHAFT“	3
2.1.1	<i>Grundtyp meiner idealen Lebenspartnerin</i>	3
2.1.2	<i>Lebensanschauung</i>	5
2.1.3	<i>Lebensvision</i>	5
2.1.4	<i>Romantik</i>	5
2.1.5	<i>Erotik</i>	6
2.1.6	<i>Heirat</i>	6
2.1.7	<i>Familie/Kinder</i>	7
2.1.8	<i>Weihnachten</i>	7
2.2	LB „AUSBILDUNG UND BERUFUNG“	7
2.3	LB „GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG U. BEWEGUNG“	8
2.3.1	<i>Bewegung</i>	8
2.3.2	<i>Wellness</i>	8
2.4	LB „HEIM UND WOHNEN“	8
2.4.1	<i>Wohnraum</i>	9
2.4.2	<i>Fitnessraum</i>	9
2.4.3	<i>Küche</i>	9
2.4.4	<i>Gartengestaltung</i>	9
2.4.5	<i>Hausbibliothek</i>	9
2.4.6	<i>Keller</i>	10
2.4.7	<i>Schlafzimmer/Bett</i>	10
2.4.8	<i>Terrasse</i>	10
2.4.9	<i>Wellnessbereich</i>	10
2.5	LB „SOZIALES UMFELD, FREUNDSCHAFTEN“	11
2.6	LB „FREIZEIT, HOBBY, SPORT“	11
2.6.1	<i>Wochenendgestaltung - Beispiel</i>	11
2.6.2	<i>Sport</i>	11
2.6.3	<i>Urlaub</i>	11
2.6.3.1	<i>Wohnmobil</i>	11
2.6.3.2	<i>Reisen allgemein</i>	12
2.6.3.3	<i>Romantiktrips</i>	12
3	ALLTAGSLEBEN	13
3.1	FAMILIENLEBEN-TAGESABLAUF-BEISPIEL.....	13
4	OFFENE ARBEITEN	14

1 Einleitung

1.1 Entwicklungsregeln:

- ✓ Es geht um eine zukünftige Lebensvision, also wird alles so beschrieben, als sei es schon realisiert, sprich alles wird in der Gegenwartsform geschrieben.
- ✓ Wir versuchen, die Bereiche in Haupt- u. Sub-Lebensbereiche zu teilen, nach Vorlage von www.lebensplan.at

2 Lebensbereiche

2.1 LB „Liebe und Partnerschaft“

Mein ideales Leben mit meiner idealen Partnerin - Mein Liebestraum!

2.1.1 Grundtyp meiner idealen Lebenspartnerin

Meine Partnerin ist einige Jahre jünger und nicht viel größer als ich und eine sehr herzliche und gefühlsstarke Frau. Sie kennt ihre Stärken und Schwächen und steht auch dazu. Ich lerne sie als glückliche, selbständige Frau kennen. Was uns beide verbindet, ist

- ✓ die Einstellung zum Leben generell
- ✓ die Ansichten über die Grundwerte des Lebens
- ✓ Gemeinsame Interessen und Lebensanschauungen und vor allem
- ✓ eine gemeinsame Lebensvision sprich, wir können uns auf eine gemeinsame Lebensvision einigen

Sie ist mein Gegenpol, der es versteht, meine Schwingungen aufzunehmen. Sie steht neben und gleichzeitig hinter mir, um mich aufzufangen, auch wenn ich seelisch Schutz u. Geborgenheit brauche.

Sie ist eine sehr attraktive Erscheinung, schlank, sportlich (vorzugsweise eine Sportlerin) mit vorzugsweise langen Haaren die mir beim täglichen Morgenkuss über das Gesicht streichen.

Ich mache oft ein Picknick mit ihr, wo sie farblich frische Sommerkleider trägt, auch Leinenkleider stehen ihr sehr gut.

Sie ist ein sehr natürlicher Typ, herzlich und kann mit den Augen sagen: „Ich will dich, ich liebe dich!“

Sie weiß, worauf es im Leben grundsätzlich ankommt. Sie lässt sich nicht von so genannten „Erstrebenswerten Symbolen der Gesellschaft“, wie Macht, Ansehen, soziale Stellung, Besitz, etc. blenden, bzw. zu ihrem Sklaven machen. Sie ist schlau genug, hinter die Dinge der Beeinflussung durch die Umwelt zu sehen. Sie hat aufgrund eigener Erfahrungen ihre eigenen, stabilen Lebenswerte entwickelt.

Sie erkennt den Wert ihrer von Gott gegebenen Lebenszeit und hat eine vernünftige Einstellung zu Geld.

Ich kann mich ihr anvertrauen, sie wird mit der Zeit zu meinem besten Freund.

Sie hat eine weibliche Stimme, die mir gut im Ohr liegt. Sie ist aber auch das, was man einen „Typ zum Pferdestehlen“ nennt.

Sie kann meinen Visionen nicht immer folgen – holt mich auch oft auf den Boden der Tatsachen zurück, doch steht mir immer bei.

Sie ist ein sehr zärtlicher Typ und geht auch „erotisch auf mich zu“. Ich muss nicht immer den ersten Schritt zum Austausch von Zärtlichkeiten bzw. zum Sex machen, sie ist hier ein offener Typ und lebte ihre Gefühle für mich und mit mir auch offen aus.

Ich helfe ihr, ihren persönlichen Weg im Leben zu machen und ihr Glück auch in der beruflichen Selbstverwirklichung zu finden.

Für mich beginnt der Tag meist mit einem Kuss von ihr, dies stärkt mich den ganzen Tag.

Sie braucht mich oft nur anzusehen und weiß, wie es um mich steht.

Wir sind uns Zeit unseres Leben sehr nahe und leben gemeinsam unsere Gefühle füreinander voll aus.

In der Kindererziehung und in unserem Privatleben führt hauptsächlich sie die Regie.

Beruflich steht sie mir in ausgewählten Bereichen als kundige Hilfe zur Seite. Sie beschäftigt sich mit den Dingen, die uns alle das Leben angenehmer machen. Sie kennt sich im Bereich der gesunden Ernährung und Nahrungszubereitung gut aus, ist experimentierfreudig und Lehren wie z. B. Feng Shui aufgeschlossen. Sie versteht es, aus unserem Wohnbereich ein wohliges Heim zu machen. Sie kennt die Bedeutung der kleinen Dinge und versteht die Sprache der kleinen Aufmerksamkeiten. Sie ist durchaus ein kritischer Mensch, der aber immer nach einem Weg sucht, wie etwas zu erreichen bzw. zu realisieren ist.

Meine Lebenspartnerin ist vom Typ sehr flexibel. Dies bedeutete beispielsweise

- ✓ ich gehe mit ihr morgens joggen,

- ✓ steche mit ihr vormittags den Gemüsegarten um,
- ✓ gehe mit ihr Mittags welldressed zu einem Geschäftsessen,
- ✓ mache nachmittags mit ihr ein Picknick am See,
- ✓ grille abends mit ihr am Lagerfeuer,
- ✓ schwimme mit ihr nachts nackt im Attersee,
- ✓ trinke roten, russischen Krimsekt aus Bleikristallgläsern mit ihr unter dem Sternenhimmel,
- ✓ vögle mich mit ihr in den Schlaf, am Ufer des Sees,
- ✓ kuschle mich mit ihr nachts im Zelt zusammen,
- ✓ und frühstücke mit ihr am nächsten Morgen bei Eiern mit Schinken über dem offenen Feuer.

Sie ist mir menschlich oft ein Vorbild oder eine Anregung. Sie lebt mir oft das vor, was ich selbst in Büchern suchte.

Sie akzeptiert mich so wie ich bin, da sie erkennt, dass ich mich auf einem Weg befinde und sie entschließt sich, mit mir diesen Weg zu gehen, da sie dabei auch ihr Lebensglück finden kann.

2.1.2 Lebensanschauung

Wir haben aufgrund unserer Ausbildung und unseres Wissensdrangs, bzw. der Bereitschaft zu lesen, sehr ähnliche Grundwerte der Lebensanschauung. Wir tauschen uns intensiv zu vielen Themen aus, wir brauchen dazu nie eine Tageszeitung oder das Fernsehen.

Wir bereichern uns mit unserem Wissen und unseren Theorien gegenseitig. Wir lieben es, hinter die Kulissen von Vorgängen zu liebäugeln.

Wir bereichern uns gegenseitig und können auch gut über die wirklich wichtigen Dinge des Lebens reden.

2.1.3 Lebensvision

Wir erkennen bereits, als wir uns kennen lernen, dass wir einen ähnlichen Lebenstraum haben. Wir erkennen beide den Wert der uns von Gott gegebenen beschränkten Lebenszeit und messen Geld, die angemessene Bedeutung zu. Eine Stunde mit meiner Partnerin ist mir Zeit meines Lebens mehr wert, als im selben Zeitraum 100 Euro zu verdienen.

Wir haben beide einen ähnlichen Lebenshorizont und ähnliche Lebensziele/-werte, das vereint uns von Anfang an.

2.1.4 Romantik

Ist etwas, das von uns beiden aktiv gelebt wird, um unsere Liebe immer wieder auf's Neue zu stärken. Wir sind dabei beide sehr einfallsreich und beherrschen beide die Sprache der kleinen Aufmerksamkeiten.

Unsere Fantasie beflügelt uns oft, so erleben wir beide ganz besondere Momente, die uns auch tief verbinden.

2.1.5 Erotik

Wir hatten uns vor unserer Beziehung beide erotisch ausgelebt, was auch eine ideale Basis für unsere freiwillige, erotische Treue war. Ich bin vom optischen Erscheinungsbild meiner Frau gefesselt, sie ist einfach erotisch „mein Typ“. Sie hat eine „strapsfähige Figur“, ich liebe es, ihren verführerischen Körper in Seide und Reizwäsche zu hüllen.

Wir verbringen viel Zeit mit dem Schmusen und um zärtlich zueinander sein.

Wir sind beide erotisch experimentierfreudig, was sich vor allem daran erkennen lässt, dass wir uns an Orten lieben, die nicht „unser Bett“ sind.

Wir erleben oft, aufgrund unserer Gefühle füreinander, den körperlichen Orgasmus gleichzeitig mit dem seelischen.

Wir tauchen auch in den Bereich des Tantra-Sex bzw. fernöstlicher Massagetechniken ein. Wir haben hierzu ausreichend Literatur und passen auch unsere Wohnumgebung diesem erotischen Umfeld an.

Ich habe nie das Bedürfnis, mit einer anderen Frau zu schlafen.

2.1.6 Heirat

Wir heiraten in einer kleinen Kapelle auf der Postalm, nur im Kreise unserer engsten Freunde, im modernen Countrylook. Ich habe mir dazu extra eine passende Lederhose anfertigen lassen.



Zu diesem Zeitpunkt ist unser Sohn bereits 2 Jahre alt.

Als wir aus der Kapelle raus gehen, spielen sie das Lied: "Du gehörst in meine Arme, du gehörst ganz nah zu mir" von den Kasthelruther Spatzen. Auch ein Trompetenspieler ist da, es ist wundervoll zuzuhören, wie die Klänge der Trompete an den Bergen rundum zurückhallen.

Gefeiert wird dann abends mit einem etwas größeren Kreis auf der Laimeralm in Strobl bei St. Wolfgang.

2.1.7 Familie/Kinder

Wir haben einen Sohn und eine Tochter.

Ich nehme mir oft die Zeit, mit den Kindern in den Wald zu gehen. Auch um unserem Sohn die Kunst zu lehren, wie man einen guten Bogen macht, aus Haselnussstauden, denn ich war in meiner Jugend ein kleiner Profi im Bogenbau.

Wir nehmen uns sehr viel Zeit für die Erziehung unserer Kinder.

2.1.8 Weihnachten

Ich schmuse mit ihr jedes Jahr unter dem 2 Meter großen Weihnachtsbaum, den wir für uns machen. Wir haben auch oft einen lebendigen Weihnachtsbaum, den wir dann im Frühjahr in die Natur pflanzen.

Ich mache mir jedes Jahr selbst das schönste Geschenk, indem ich meine Partnerin immer in der Weihnachtszeit mit meiner Kreditkarte einkaufen schicke mit dem Auftrag, sich schöne Unterwäsche und das passende Darüber dazu, in dem sie sich auch selbst gut gefällt, zu kaufen.

Wir gehen dann alle Jahre zur Mitternachtsmette in Schöndorf und dort hält sie immer meine Hand, wenn das Lied „Stille Nacht – Heilige Nacht“ in der Kirche erklingt.

Sie hält immer meine Hand, wenn wir auf den Friedhof zum Grab meiner Großeltern gehen.

Danach zuhause packe ich immer mein liebstes Weihnachtsgeschenk = meine Partnerin in „weihnachtlicher Verpackung“, unter dem Schein der Kerzen unseres Baums aus und vernasche sie unter dem Weihnachtsbaum.

Der Weihnachtsbaum, das Feuer im offenen Kamin, das Fell vor dem Kamin, sie fast nackt oder doch nicht ganz, denn noch eingehüllt in Seide...

2.2 LB „Ausbildung und Berufung“

Beruf – gemeinsame Erwerbsquellen

Meine Partnerin hat ihren eigenen Beruf, in dem sie auch erfolgreich und glücklich ist. In Hinblick auf die Zeiten der Kindererziehung und eine Zukunft mit mehr Zeit bei gleichem Geld, übernimmt sie in dem von mir geführten

Unternehmen organisatorische Aufgaben und Teilbereiche, soweit es ihr neben den Kindern möglich ist.

Wir schaffen es, aufgrund unserer Kenntnisse der erfolgreichen Lebensführung, Beruf und Privatleben auf einem Raum von 3.000 Quadratmetern nebeneinander gut zu organisieren.

Wir trennen Beruf und Privates räumlich sehr gut ab und nutzen jeweils die Vorteile dieses „Homeoffice“ - Dies schafft uns sehr viel zusätzliche freie Lebenszeit.

2.3 LB „Gesundheit, Ernährung u. Bewegung“

2.3.1 Bewegung

Wir gehen viel, vor allem abends, statt dem Fernsehen, spazieren. Ich nehme meiner Partnerin dabei immer an der Hand, oder lege den Arm um sie. Ich genieße es immer, wenn die Wärme ihrer Hand meine Seele berührt.

2.3.2 Wellness

Spielt in unserem Leben eine große Rolle. Wir nehmen uns oft die Zeit, in einer Thermenlandschaft auszuspannen, zu saunieren oder uns einfach körperlich zu verwöhnen. Wir verbinden auch den Winterurlaub oft mit Wellnessaktivitäten.

2.4 LB „Heim und Wohnen“

Offene Arbeit: Diesen Bereich ausgliedern und übertragen auf das Projekt „Yogibärs Wohlfühlfarm“

Wir leben in einem umgebauten und modernisierten Bauernhof mit viel Platz. Es ist dies eine Mischung aus Wohnraum, Beratungspraxis, einem kleinen Veranstaltungszentrum und den nötigen Räumlichkeiten für den Betrieb aller aktiven Amicas Unternehmungen. Wir haben die passenden EDV-Ausstattung und einen Seminarraum.

Nachfolgend eine vorübergehende Lösung.



(wartet bereits in Regau, nahe Fa. Autohaus Scheinecker auf uns)

2.4.1 Wohnraum

Das Innenleben wird nach den Richtlinien von Feng Shui von meiner Partnerin und mir gestaltet. Sie versteht es überhaupt, ein wohnliches Zuhause zu schaffen.

Wir haben viel Grün im Wohnraum, einen offenen Kamin, vor dem wir uns oft lieben, einen 100 Kilo Rosenquarzstein aus Südafrika, verarbeitet in einen Brunnen, Entspannungssesseln, eine Hängematte und eine Kuschelecke.

Da ich beruflich oft unterwegs bin, organisiert hauptsächlich meine Partnerin den Privatbereich unseres Lebens, bzw. sorgt für ausreichend Freizeit und Erholung in unserem Leben.

2.4.2 Fitnessraum

2.4.3 Küche

Ist sehr großzügig gehalten, da wir der Zubereitung der frischen Nahrung sehr viel Wert beimessen. Meine Partnerin ist eine interessierte Köchin, die Fantasie hat und gerne bereit ist, neue Gerichte auszuprobieren (wir haben eine Menge Kochbücher).

Vor allem am Sonntag probieren wir immer wieder neue Gerichte, vor allem der asiatischen, ungarischen und italienischen Küche aus. Wir streifen gerne kulinarisch durch die Länder der Welt.

Sie versteht sich auch besonders darauf, das Rundum zum Essen liebevoll und passend zu gestalten.

Die gesunde und wohlschmeckende Nahrung verschafft uns allen ein gutes Lebensgefühl.

2.4.4 Gartengestaltung

Vor dem Haus gibt es einen sehr großen Schwimmteich.

2.4.5 Hausbibliothek

Gemeinsam bauen wir über die Jahre eine kleine Hausbibliothek auf, die an die 1500 Werke hat. Wir lesen beide gerne, tauschen uns über die Literatur-Themen laufend aus und versuchen, die Erkenntnisse im Alltag umzusetzen. Allein aus diesem Grunde geht uns beiden nie der Gesprächsstoff aus. Wir beherrschen die

besondere Fähigkeit in der Partnerkommunikation nämlich „laut denken zu können“, denn so müssen wir nie erraten, was der andere will, braucht oder wie er sich fühlt. Wir sprechen uns immer aus, das hat massiv zum gegenseitigen Verständnis beigetragen.

2.4.6 Keller

Im Keller lagern wir einige gute Tröpferln, passend zu unseren kulinarischen Experimenten. Wir haben einen kleinen Fitnessraum mit einem American-Whirlpool, eine Sauna und eine Kellerbar, wo wir oft mit Freunden feiern.

2.4.7 Schlafzimmer/Bett

Unser Schlafbereich hat 2 Schlafzimmer.

1 Schlafzimmer mit Doppelbett und 1 Schlafzimmer mit einem Einzelbett. Die 2 Schlafzimmer sind durch ein gemeinsames Badezimmer verbunden
Das Doppelbett hatten wir im speziell für uns anfertigen lassen, mit speziellen Gesundheitsmatratzen.



Es war sehr teuer, doch wir schlafen darin immer wie auf Wolken.
Unsere Schlafzimmer sind eine Oase der Ruhe und Erholung, ohne elektrische Geräte und vor allem ohne Fernseher.

2.4.8 Terrasse

Wir lieben es, auf der Terrasse, draußen zu speisen, und dies zu allen Tageszeiten.

2.4.9 Wellnessbereich

2.5 LB „Soziales Umfeld, Freundschaften“

Wir schafften es, unsere gewachsenen Freundschaftskreise zusammenzuführen, so dass sich jeder in der Runde der gewachsenen Freunde des anderen wohl fühlt.

2.6 LB „Freizeit, Hobby, Sport“

2.6.1 Wochenendgestaltung - Beispiel

Der Sonntag gehört uns. An diesem Tage wird nichts gearbeitet. Wir machen meist Ausflüge in die Natur um uns wieder aufzutanken. Wir sind viel im Salzkammergut unterwegs und nehmen uns auch Zeit für kulturelle Unternehmungen.

Wir gehen auch gelegentlich tanzen.

Da wir beide das Wasser sehr lieben, haben wir uns mit der Zeit einen relativ großen Bootspark zugelegt.

2.6.2 Sport

..ist in unserem Leben immer ein Thema. Sei es Biken, Wandern, Badmington, Schwimmen, Joggen, Schifahren, wir sind hier sehr flexibel und probieren einiges aus. Ist es die Kanufahrt auf der Moldau im Böhmen, Schifahren im Gasteinertal, Zelten am Meer, Wandern zu den Krimmler Wasserfällen, etc. Unsere Lebenseinstellung lässt uns auch die nötige Zeit dazu.

2.6.3 Urlaub

2.6.3.1 Wohnmobil

Wir lebten gut von den Amicas Unternehmungen, welche wir aufgezogen hatten und welche vorzugsweise komplett über Internettechnologie verwaltet, organisiert und betrieben wurde, in Verbindung mit Amicas Wirtschaftsbilanz-Finanz-Dienstleistungen.

So waren wir viel mit einem sehr geräumigen Wohnmobil = dem Amicomobil unterwegs, von wo aus wir auch über die nötige technische Ausstattung die Amicas Unternehmungen leiten konnten.



Siehe: www.amicas.at/infomobil

Unser Amicomobil ist die mobile Filiale unserer Firma. So sind wir oft am Wochenende quer durch Österreich bzw. in den angrenzenden Staaten unterwegs.

Solange wir noch keine Kinder haben, sind wir über den Sommer meist am Mittelmeer unterwegs. Vormittags erledigen wir in 2-3 Std. über Internet die wichtigsten Geschäfte und Entscheidungen, der Rest des Tages gehört uns. So können wir im Sommer fast 2 Monate durchgehend Urlaub machen. Wir haben dies so aufgebaut, dass es möglich ist, unser Unternehmen von jedem Platz der Welt aus über`s Internet zu führen. Dies macht uns unabhängig und schafft uns die nötigen Freiräume.

2.6.3.2 Reisen allgemein

Da ich bis zu meinem 39. Lebensjahr noch nie geflogen war, unternehme ich mit meiner Partnerin viele Flugreisen. Einige der schönsten Urlaube verbringen wir in Griechenland bzw. Kroatien.

Wir sehen uns im Laufe der Zeit einiges auf der Welt an, zuhause sehen wir uns über einen Beamer oft Reisefilme und Reiseberichte an, von den schönen Plätzen dieser Welt.

Wir machen auch viele Kurzurlaube, es gibt oft Monate, wo wir fast jeden Monat einen Kurzurlaub machen.

2.6.3.3 Romantiktripp

Ich trinke mit meiner Partnerin, der Mutter unserer Kinder, ein Glas Asti Cinzano auf der Rialtobrücke in Venedig.



Ich küsse sie auf der Fischer-Bastei in Ungarn, hoch über Budapest. Ich bin mit ihr Eis- u. Zanderessen auf der Halbinsel Tihany am Balaton. Wir fahren im Schlafwagen nach Paris um einmal vom Eiffelturm runterzuspucken



und gehen ein paar Tage später in London Bummeln.
Im Winter fahre ich mit ihr im Pferdeschlitten durch ein verschneites Tal.
Im Spät-Sommer trinke ich mit ihr Bardolino in Torre Del Benacco am Gardasee, wo sich die Abendsonne in ihren glücklichen Augen spiegelt, während wir in einer kleinen Kneipe am Hafen sitzen.

3 Alltagsleben

3.1 Familienleben-Tagesablauf-Beispiel

Wir gehen am Morgen oft zusammen joggen oder Fröhschwimmen im Hallenbad und nehmen uns dann Zeit für ein ausgedehntes Frühstück. Vor allem

im Sommer verbringen wir viel Zeit am Frühstückstisch. Die Arbeit startet nicht vor 10 h, da ist dann ausreichend Zeit für einen gemeinsamen Start in den Tag. So haben wir auch viel Zeit für uns, während die Kinder in der Schule sind. Tagsüber gehen wir unseren Geschäften nach. Wir arbeiten viel von zu Hause aus, da Wohnraum und Firmenzentrale räumlich getrennt, doch am selben Grundstück sind. So sind wir gelegentlich auch Mittag beisammen und zum Nachmittagstee/-cafe. Abends gehen wir dann oft gemeinsam spazieren.

(Fortsetzung folgt...)

4 Offene Arbeiten

Pri.	Aufgabenstellung	Status
	LB „Heim und Wohnen“ Diesen Bereich ausgliedern und übertragen auf das Projekt „Yogibärs Wohlfühlfarm“ – Inhalte abstimmen	Offen