

Mit System zu individuellem Lebensglück u. Erfolg Lebens- u. Vorsorgeplanung



1. Ich visioniere mein ideales Leben, meinen Lebens-Traum und dann
2. realisiere ich meine persönliche Lebens-Vision Schritt für Schritt,
3. systematisch strukturiert in Lebens-Bereiche nach dem
4. bewährten Erfolgssystem, der "Glückspyramide der Lebensqualität" der Amicas Lebensschule
5. zusammengefasst in meinem ganz konkreten LEBENSPLAN
6. abgesichert durch einen finanziellen Vorsorgeplan zur Existenz-Sicherung
7. schriftlich geplant u. sortiert in meinem eigenen LEBENS-HANDBUCH
8. erstellt mit Unterstützung und Begleitung durch meinen persönlichen Lebens-Glücks-Coach.

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

Lebens-Analyse-Fragen – „Meine derzeitige Lebens-Situation“

Haushalt / Mandant:

Berater:

Organisation:

Datenerhebung am:

EDV-Erfassung am:

Mein optimaler Lebens- u. Vorsorgeplan

... zur Erreichung meines individuellen Lebens-Glücks
und zur Sicherung meiner persönlichen Lebens-Qualität



"Wer nicht weiß, wohin er will, braucht sich nicht zu wundern, wenn er ganz woanders ankommt!"

Individuelles Lebens-Glück erreichen - einen persönlichen
Lebens- u. Vorsorgeplan haben!

Umgesetzt mit Hilfe eines modular und konzeptionell aufgebauten Lebens- u. Vorsorgeplans,
abgestimmt auf Ihre persönlichen Wünsche und Ziele, strukturiert nach den Lebens- u.
Wirtschaftsbereichen der Lebens-Situations-Analyse, dargestellt in der

"Glückspyramide der Lebensqualität"

nach Gerhard Husch



**"Man kann nicht in die Zukunft schauen, aber man
kann den Grund für etwas Zukünftiges legen - denn
Zukunft kann man bauen."**

Antoine de Saint-Exupéry

Lebens-Situations-Analyse-Fragen als Ausgangslage für die erfolgreiche, existenzielle Lebens- u. Vorsorgeplanung



www.amicas.at/11722.0.html



www.amicas.at/11767.0.html

Analyse der Ausgangslage = IST/SOLL-Situation meines Lebens

Ein Service der



Gesund, Fit, Glücklich, Erfolgreich und Sinnerfüllt Leben

Gerhard Husch, Flurgasse 12, A-4844 Regau
Tel. 07672/22204, www.lebensschule.at - office@lebensschule.at

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	7
2	ANLEITUNG	7
2.1	AUFGABENSTELLUNG.....	7
3	LB = LEBENSBEREICHE (= GRUNDBAUSTEINE DES LEBENSERFOLGS)	8
3.1	LB „VISIONEN, SELBSTVERWIRKLICHUNG, SINNFINDUNG“ (ANALYSEFRAGEN)	8
3.1.1	Auf welchen Gebieten des Lebens erwarte ich mir Erfolgserlebnisse und Anerkennung?	8
3.1.2	Was bedeutet für mich persönlich „erfolgreich leben“?	8
3.1.3	Wie sieht meine Vorstellung vom Idealzustand des Lebens aus?.....	8
3.1.4	Was macht mich glücklich (momentan und langfristig)?.....	8
3.1.5	Was ist der Zweck meines Lebens?	8
3.1.6	Welcher Satz soll eines Tages auf meinem Grabstein stehen?.....	9
3.1.7	Was soll man über mich erzählen, wenn ich nicht mehr auf dieser Welt bin und man „über mich spricht“?	9
3.1.8	Was möchte ich der Welt „hinterlassen“?.....	9
3.1.9	Hat mir das, was ich besitze und bin, im vergangenen Jahr mehr Freude oder mehr Sorgen gebracht?	9
3.1.10	Ist die Angst, dass ich das, was ich bin und besitze, wieder verlieren könnte, größer als die Freude, die es mir täglich bereitet ?	9
3.1.11	Bin ich frei genug, wirklich so zu leben, wie ich möchte? Oder hindert mich das, was ich bin und tue, nicht immer wieder daran?	9
3.1.12	Was möchte ich im Privatleben erreichen?	10
3.1.13	Was will ich tun, um die in mir schlummernde Kreativität frei zur Entfaltung zu bringen?.....	10
3.1.14	Wie kann ich meine schöpferische Fantasie für die Lösung meiner Probleme nutzen?	10
3.1.15	IST-Zustandskontrolle - <i>Problemstellungen - Check</i>	10
3.2	LB „WÜNSCHE, PLÄNE, LEBENSZIELE“ (ANALYSEFRAGEN)	10
3.2.1	Welche unerfüllten Wünsche trage ich im Herzen?	10
3.2.2	Was ist mein größter und wichtigster Wunsch?.....	11
3.2.3	Welche Pläne und Ziele habe ich in meinem Leben?.....	11
3.2.4	Wie und auf welchem Wege will ich meine Ziele erreichen?.....	11
3.2.5	IST-Zustandskontrolle - <i>Problemstellungen - Check</i>	11
3.3	LB „LEBENSREGELN U. HANDLUNGSRICHTLINIEN“ (ANALYSEFRAGEN).....	11
3.3.1	Welche Lebensregeln und Handlungsrichtlinien habe ich für mich persönlich festgelegt, woran halte ich mich?.....	12
3.3.2	Mit welchen Zitaten, Sprüchen und Weisheiten kann ich mich identifizieren?	12
3.3.3	Welche „Gesetze des Lebens“ habe ich bereits erkannt z. B. durch Erlebnisse der Vergangenheit?	12
3.3.4	IST-Zustandskontrolle - <i>Problemstellungen - Check</i>	12
3.4	LB „ZEITMANAGEMENT UND SELBSTORGANISATION“ (ANALYSEFRAGEN)	12
3.4.1	Wie weit habe ich mich mit meiner Lebenszeit beschäftigt?	12
3.4.2	Welchen Stellenwert hat meine Lebenszeit für mich?	13
3.4.3	Was mache ich, um meine Lebenszeit besser bzw. intensiver nutzen zu können?.....	13
3.4.4	Habe ich ausreichend Zeit für meine Bedürfnisse und Lebensprioritäten?	13
3.4.5	Welche Zeitmanagementsysteme nutze ich bzw. wie plane ich meine Alltag? Plane ich überhaupt, wenn ja, was?	13
3.4.6	Wie sieht meine Selbstorganisation aus, welche Systeme nutze ich in welchen Lebensbereichen/-sparten? 13	
3.4.7	IST-Zustandskontrolle - <i>Problemstellungen - Check</i>	14
3.5	LB „PERSÖNLICHKEITSBILDUNG U. -ENTWICKLUNG“ (ANALYSEFRAGEN)	14
3.5.1	Wer bzw. wie möchte ich als Mensch sein und wie sieht mein Leitbild aus?.....	14
3.5.2	Welche eher positiven Eigenschaften an mir liebe ich besonders?.....	14
3.5.3	Welche eher negativen Eigenschaften an mir gefallen mir weniger?	14
3.5.4	Meine Talente und Fähigkeiten – was ich besonders gut kann?.....	14
3.5.5	Was ich gerne mache?	15
3.5.6	Was ich ungern mache?	15
3.5.7	Worauf bin ich stolz?	15
3.5.8	Bin ich ausgeglichen?.....	15
3.5.9	Bin ich glücklich/zufrieden/fehlt mir etwas?.....	15
3.5.10	Womit habe ich Probleme?	15
3.5.11	Meine Charaktereigenschaften, (eher positive und eher negative) die ich im Spiegel meiner Persönlichkeit erkenne?.....	16

3.5.12	Interessen und Neigungen, die ich auslebe und die im Blickpunkt meines Lebens liegen?	16
3.5.13	Welche Vorlieben habe ich?	16
3.5.14	Welche Eigenschaften und Fähigkeiten an meiner Person möchte ich weiter entwickeln?	16
3.5.15	Wie sieht meine Arbeit an meiner Persönlichkeitsentwicklung im Moment aus?	16
3.5.16	IST-Zustandskontrolle - <i>Problemstellungen - Check</i>	16
3.6	LB „LIEBE U. PARTNERSCHAFT“ (ANALYSEFRAGEN)	17
3.6.1	Wie finde ich die emotionale Befriedigung nach der ich mich sehne?	17
3.6.2	Wie stelle ich mir meinen idealen Lebens(abschnitts)-Partner vor?	17
3.6.3	Wie stelle ich mir mein Familienleben vor?	17
3.6.4	Wie stelle ich mir meine sexuellen Beziehungen vor?	17
3.6.5	Wo und wie will mich mit meiner Familie leben?	17
3.6.6	Worin unterscheiden sich meine derzeitige Partnerschaft, mein aktuelles Familienleben von diesen Idealvorstellungen?	18
3.6.7	IST-Zustandskontrolle - <i>Problemstellungen - Check</i>	18
3.7	LB „SOZIALES UMFELD, FREUNDSCHAFTEN“ (ANALYSEFRAGEN)	18
3.7.1	Wie sieht das soziale Umfeld aus, in dem ich aktuell lebe?	18
3.7.2	Welche Bedeutung haben für mich meine Freunde?	18
3.7.3	Wie lebe ich meine Freundschaften aus?	19
3.7.4	Habe ich genug „wirklich gute Freunde“?	19
3.7.5	Welchen Kontakt habe ich zum Freundeskreis meines Lebenspartners?	19
3.7.6	Wie sieht es aus mit meiner Zugehörigkeit zu Vereinen, Clubs- u. Interessensgemeinschaften?	19
3.7.7	IST-Zustandskontrolle - <i>Problemstellungen - Check</i>	19
3.8	LB „FREIZEIT, HOBBY, SPORT“ (ANALYSEFRAGEN)	20
3.8.1	Wie sieht ein für mich erfüllendes Freizeitleben aus?	20
3.8.2	Welche Hobbys übe ich aus und welche interessieren mich noch?	20
3.8.3	Welche sportlichen Ambitionen habe ich, welche Sportarten übe ich bereits aus und was möchte ich noch gerne machen?	20
3.8.4	Welche Bedeutung hat „Outdoorsport“ oder „Bewegung in der freien Natur“ für mich?	20
3.8.5	Wie wohl fühle ich mich mit dem Element Wasser – bin ich gerne am/auf dem Wasser und welche Wassersportarten machen mir Spaß?	20
3.8.6	IST-Zustandskontrolle - <i>Problemstellungen - Check</i>	21
3.9	LB „AUSBILDUNG U. BERUFUNG“ (ANALYSEFRAGEN)	21
3.9.1	Was möchte ich beruflich / gesellschaftlich erreichen?	21
3.9.2	Welche Art von Weiterbildung interessiert mich?	21
3.9.3	Bin ich geistig ausgefüllt?	21
3.9.4	Übe ich auch tatsächlich einen Beruf aus, zu dem ich mich auch „berufen“ fühle?	21
3.9.5	Was ist das Besondere an meiner aktuellen, beruflichen Tätigkeit, was macht mir am meisten Freude?	22
3.9.6	Was gefällt mir so ganz und gar nicht an meinem Beruf?	22
3.9.7	Was wäre mein Traumberuf, wo und wie möchte ich arbeiten?	22
3.9.8	Welche nebenberuflichen Tätigkeiten interessieren mich oder übe ich bereits aus?	22
3.9.9	IST-Zustandskontrolle - <i>Problemstellungen - Check</i>	22
3.10	LB „GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG U. BEWEGUNG“ (ANALYSEFRAGEN)	23
3.10.1	Wie steht es generell um meine Gesundheit?	23
3.10.2	Tue ich genügend für meinen Körper um ihn fit zu halten?	23
3.10.3	Was kann ich für meine Gesundheit tun, wie beuge ich Krankheiten rechtzeitig vor und wie kann ich mich schon heute auf Krankheit, Schmerz und Tod vorbereiten?	23
3.10.4	Tue ich wirklich alles, um gesund zu bleiben? Oder gibt es ein paar Dinge, von denen ich sicher bin, dass sie auf Dauer meiner Gesundheit schaden? Was sind das für Dinge, und warum habe ich sie mir bisher nicht abgewöhnt?	23
3.10.5	IST-Zustandskontrolle - <i>Problemstellungen - Check</i>	23
3.11	LB „HEIM U. WOHNEN“ (ANALYSEFRAGEN)	24
3.11.1	In welcher Umgebung möchte ich leben und wie kann ich mir diesen Lebensraum Zug um Zug schaffen?	24
3.11.2	Was fehlt in meinem jetzigen Lebensraum am Dringendsten?	24
3.11.3	Fühle ich mich wohl und geborgen in meinem Wohnraum oder muss ich etwas ändern um diesen Zustand zu erreichen?	24
3.11.4	IST-Zustandskontrolle - <i>Problemstellungen - Check</i>	24
3.12	WB „EXISTENZ- U. EINKOMMENSICHERUNG“ (ANALYSEFRAGEN)	25
3.12.1	Bin ich und mein Partner bzw. meine Familie ausreichend gegen existenzielle Risiken des täglichen Lebens wie Unfall, Krankheit, Berufs- u. Erwerbsunfähigkeit, Ableben, die meine Existenz bedrohen können, abgesichert?	25
3.12.2	Kenne ich meine persönlichen Ansprüche an die gesetzliche Sozialversicherung?	25

3.12.3	Wie sieht es um meine persönliche Altersvorsorge aus – wie plane ich in der Pension zu leben?	25
3.12.4	Habe ich für den Fall einer nötigen Pflege finanzielle Vorsorge getroffen?	25
3.12.5	IST-Zustandskontrolle - <i>Problemstellungen - Check</i>	25
3.13	WB „HAUSHALTSBUDGETPLANUNG“ (ANALYSEFRAGEN)	26
3.13.1	Welche Bedeutung hat Geld in meinem Leben?	26
3.13.2	Wie viel Geld brauche ich, um das Leben führen zu können, das ich führen möchte?	26
3.13.3	Was möchte ich besitzen, weil ich es wirklich brauche, und welche materielle Absicherung benötige ich?	26
3.13.4	Wie sieht meine finanzielle Gesamtsituation aus?	26
3.13.5	Welche größeren Investitionen habe ich noch vor?	27
3.13.6	In welchen finanziellen Abhängigkeiten lebe ich aktuell?	27
3.13.7	IST-Zustandskontrolle - <i>Problemstellungen - Check</i>	27
4	AUSWERTUNG	27
5	VON MEINEN LEBENSFRAGEN – ZUM KONZEPTIONELLEN LEBENSPLAN	27
	UMSETZUNG - ERFOLGSKONTROLLE	27
	MEIN PERSÖNLICHES <u>LEBENS-HANDBUCH</u> - WWW.AMICAS.AT/9993.0.HTML	28
6	ABSENDER	28
7	EMPFÄNGER	28

1 Einleitung

Die Basis jeder erfolgreichen Lebensplanung ist eine fundierte Analyse über

- den IST-Zustand (Ausgangslage, Problemstellungen, etc.)
- den SOLL-Zustand (Visionen, Wünsche, Pläne u. Ziele)
- vorhandene, persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten für die Umsetzung eines Plans.

Aus dieser Lebens-Analyse erstellen wir dann mit ihnen gemeinsam

- Bereichskonzepte und
- Aktivitäten-Pläne

für den Weg zu ihrem ganz persönlichen „Lebens-Erfolg“!

2 Anleitung

Sie finden hier eine Sammlung von Lebens-Situations-Analyse-Fragen zu Ihrem derzeitigen und zukünftigen Leben, gegliedert in die Lebens- u. Wirtschafts-Bereiche der „Glückspyramide der Lebensqualität“

2.1 Aufgabenstellung

- Versuchen Sie, alle Fragen zumindest stichwortartig zu beantworten.
- Erkennen Sie Lebens-Situations-Problemstellungen bzw. einen Handlungsbedarf dann tragen Sie ihn gleich im jeweiligen Bereich ein.
- Wir haben Kontrollfragen/-aussagen = Lebens-Situations-Problemstellungen als Check zu den jeweiligen Lebensbereichen gesammelt, um Sie zum Nachdenken anzuregen.
 - Kreuzen Sie an, was auf Ihre aktuelle Lebens-Situation zutrifft.
 - Versehen Sie die für Sie wichtigste Problemstellung, die sie lösen wollen, im Bereich „Pri“ (= Priorität) mit einem „A“.
- Bringen Sie den ausgefüllten Analysebogen zum Erst-Beratungsgespräch in der Lebensschule bzw. mit Ihrem „Lebens(glücks-)Coach“ mit oder senden Sie ihn vorab ausgefüllt an office@lebensschule.at (Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Absenderdaten am Ende des Fragebogens einzutragen)

Jetzt geht`s los – der Start zu einem glücklichen und sinnerfüllten Leben!



3 LB = Lebensbereiche (= Grundbausteine des Lebenserfolgs)

3.1 LB „Visionen, Selbstverwirklichung, Sinnfindung“ (Analysefragen)

Hinweis:

3.1.1 Auf welchen Gebieten des Lebens erwarte ich mir Erfolgserlebnisse und Anerkennung?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.1.2 Was bedeutet für mich persönlich „erfolgreich leben“?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.1.3 Wie sieht meine Vorstellung vom Idealzustand des Lebens aus?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.1.4 Was macht mich glücklich (momentan und langfristig)?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.1.5 Was ist der Zweck meines Lebens?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.1.6 Welcher Satz soll eines Tages auf meinem Grabstein stehen?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.1.7 Was soll man über mich erzählen, wenn ich nicht mehr auf dieser Welt bin und man „über mich spricht“?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.1.8 Was möchte ich der Welt „hinterlassen“?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.1.9 Hat mir das, was ich besitze und bin, im vergangenen Jahr mehr Freude oder mehr Sorgen gebracht?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.1.10 Ist die Angst, dass ich das, was ich bin und besitze, wieder verlieren könnte, größer als die Freude, die es mir täglich bereitet ?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.1.11 Bin ich frei genug, wirklich so zu leben, wie ich möchte? Oder hindert mich das, was ich bin und tue, nicht immer wieder daran?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

--

3.1.12 Was möchte ich im Privatleben erreichen?
--

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.1.13 Was will ich tun, um die in mir schlummernde Kreativität frei zur Entfaltung zu bringen?
--

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.1.14 Wie kann ich meine schöpferische Fantasie für die Lösung meiner Probleme nutzen?
--

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.1.15 IST-Zustandskontrolle - **Problemstellungen - Check**

Pri.	x	Trifft zur Zeit auf mich zu
		Ich habe eine Vision, die ich bis dato noch nicht umgesetzt habe
		In meinem Kopf geistern unerfüllte Wünsche rum
		Ich habe Träume, die ich mir noch erfüllen will

3.2 LB „Wünsche, Pläne, Lebensziele“ (Analysefragen)

Hinweis:

3.2.1 Welche unerfüllten Wünsche trage ich im Herzen?
--

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.2.2 Was ist mein größter und wichtigster Wunsch?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.2.3 Welche Pläne und Ziele habe ich in meinem Leben?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.2.4 Wie und auf welchem Wege will ich meine Ziele erreichen?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.2.5 IST-Zustandskontrolle - **Problemstellungen - Check**

Pri.	x	Trifft zur Zeit auf mich zu
		Ich fühle mich gelegentlich etwas „orientierungslos“ und bin mir nicht sicher, was ich wirklich will.
		Ich habe noch viel vor, weiß aber nicht wirklich, wo ich anfangen soll.
		Ich „verzettle“ mich sehr oft und komme bei einigen Dingen nicht wirklich weiter.

3.3 LB „Lebensregeln u. Handlungsrichtlinien“ (Analysefragen)

Hinweis:

3.3.1 Welche Lebensregeln und Handlungsrichtlinien habe ich für mich persönlich festgelegt, woran halte ich mich?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.3.2 Mit welchen Zitaten, Sprüchen und Weisheiten kann ich mich identifizieren?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.3.3 Welche „Gesetze des Lebens“ habe ich bereits erkannt z. B. durch Erlebnisse der Vergangenheit?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.3.4 IST-Zustandskontrolle - Problemstellungen - Check

Pri.	x	Trifft zur Zeit auf mich zu
		Noch keine festgelegt

3.4 LB „Zeitmanagement und Selbstorganisation“ (Analysefragen)

Hinweis:

3.4.1 Wie weit habe ich mich mit meiner Lebenszeit beschäftigt?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.4.2 Welchen Stellenwert hat meine Lebenszeit für mich?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.4.3 Was mache ich, um meine Lebenszeit besser bzw. intensiver nutzen zu können?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.4.4 Habe ich ausreichend Zeit für meine Bedürfnisse und Lebensprioritäten?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.4.5 Welche Zeitmanagementsysteme nutze ich bzw. wie plane ich meine Alltag? Plane ich überhaupt, wenn ja, was?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.4.6 Wie sieht meine Selbstorganisation aus, welche Systeme nutze ich in welchen Lebensbereichen/-sparten?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.4.7 IST-Zustandskontrolle - Problemstellungen - Check

Pri.	x	Trifft zur Zeit auf mich zu
		Der Tag ist viel zu kurz für mich
		Ich komme nicht dazu, alles zu erledigen, was ich mir vornehme
		Ich habe oft, viel zu viel um die Ohren

3.5 LB „Persönlichkeitsbildung u. -entwicklung“ (Analysefragen)

Hinweis:

3.5.1 Wer bzw. wie möchte ich als Mensch sein und wie sieht mein Leitbild aus?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.5.2 Welche eher positiven Eigenschaften an mir liebe ich besonders?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.5.3 Welche eher negativen Eigenschaften an mir gefallen mir weniger?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.5.4 Meine Talente und Fähigkeiten – was ich besonders gut kann?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.5.5 Was ich gerne mache?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.5.6 Was ich ungern mache?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.5.7 Worauf bin ich stolz?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.5.8 Bin ich ausgeglichen?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.5.9 Bin ich glücklich/zufrieden/fehlt mir etwas?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.5.10 Womit habe ich Probleme?

--

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

--

3.5.11	Meine Charaktereigenschaften, (eher positive und eher negative) die ich im Spiegel meiner Persönlichkeit erkenne?
→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf	

3.5.12	Interessen und Neigungen, die ich auslebe und die im Blickpunkt meines Lebens liegen?
→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf	

3.5.13	Welche Vorlieben habe ich?
→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf	

3.5.14	Welche Eigenschaften und Fähigkeiten an meiner Person möchte ich weiter entwickeln?
→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf	

3.5.15	Wie sieht meine Arbeit an meiner Persönlichkeitsentwicklung im Moment aus?
→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf	

3.5.16 IST-Zustandskontrolle - **Problemstellungen - Check**

Pri.	x	Trifft zur Zeit auf mich zu
		Ich möchte an mir einiges verändern, bzw. verbessern

		Ich hätte gerne bestimmte Eigenschaften und Fähigkeiten
		Ich weiß, dass ich etwas sehr gut kann, und dieses Talent will ich weiter entwickeln und nutzen

3.6 LB „Liebe u. Partnerschaft“ (Analysefragen)

Hinweis:

3.6.1 Wie finde ich die emotionale Befriedigung nach der ich mich sehne?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.6.2 Wie stelle ich mir meinen idealen Lebens(abschnitts)-Partner vor?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.6.3 Wie stelle ich mir mein Familienleben vor?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.6.4 Wie stelle ich mir meine sexuellen Beziehungen vor?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.6.5 Wo und wie will mich mit meiner Familie leben?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.6.6 Worin unterscheiden sich meine derzeitige Partnerschaft, mein aktuelles Familienleben von diesen Idealvorstellungen?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.6.7 IST-Zustandskontrolle - Problemstellungen - Check

Pri.	x	Trifft zur Zeit auf mich zu
		Ich will nicht ewig „single“ sein
		Ich fühle mich oft einsam
		Ich wünsche mir eine Familie
		Ich bin auf der Suche nach meinem Idealen Lebenspartner
		Ich möchte gerne heiraten
		Mein Partner versteht mich, meine Wünsche und Bedürfnisse nicht
		Mein jetziger Partner ist nicht unbedingt mein „idealer Lebenspartner“
		Ich bin in meiner Partnerschaft nicht mehr wirklich glücklich

3.7 LB „Soziales Umfeld, Freundschaften“ (Analysefragen)

Hinweis:

3.7.1 Wie sieht das soziale Umfeld aus, in dem ich aktuell lebe?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.7.2 Welche Bedeutung haben für mich meine Freunde?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.7.3 Wie lebe ich meine Freundschaften aus?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.7.4 Habe ich genug „wirklich gute Freunde“?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.7.5 Welchen Kontakt habe ich zum Freundeskreis meines Lebenspartners?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.7.6 Wie sieht es aus mit meiner Zugehörigkeit zu Vereinen, Clubs- u. Interessensgemeinschaften?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.7.7 IST-Zustandskontrolle - **Problemstellungen - Check**

Pri.	x	Trifft zur Zeit auf mich zu
		Ich fühle mich gelegentlich einsam und wünsche mir mehr gute Freunde
		Ich habe Schwierigkeiten beim Ansprechen bzw. Kontakten von fremden Menschen
		Ich suche Menschen, mit denen ich meine Interessen teilen kann.

3.8 LB „Freizeit, Hobby, Sport“ (Analysefragen)

Hinweis:

3.8.1 Wie sieht ein für mich erfüllendes Freizeitleben aus?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.8.2 Welche Hobbys übe ich aus und welche interessieren mich noch?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.8.3 Welche sportlichen Ambitionen habe ich, welche Sportarten übe ich bereits aus und was möchte ich noch gerne machen?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.8.4 Welche Bedeutung hat „Outdoorsport“ oder „Bewegung in der freien Natur“ für mich?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.8.5 Wie wohl fühle ich mich mit dem Element Wasser – bin ich gerne am/auf dem Wasser und welche Wassersportarten machen mir Spaß?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.8.6 IST-Zustandskontrolle - Problemstellungen - Check

Pri.	x	Trifft zur Zeit auf mich zu
		Ich habe oft zuwenig Zeit für mich und meine Interessen
		Ich fühle mich oft ziemlich fertig und abgespannt
		Mir fehlt das richtige Hobby bzw. die Leute, mit denen ich meine Hobbys gemeinsam ausüben kann

3.9 LB „Ausbildung u. Berufung“ (Analysefragen)

Hinweis:

3.9.1 Was möchte ich beruflich / gesellschaftlich erreichen?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.9.2 Welche Art von Weiterbildung interessiert mich?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.9.3 Bin ich geistig ausgefüllt?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.9.4 Übe ich auch tatsächlich einen Beruf aus, zu dem ich mich auch „berufen“ fühle?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.9.5 Was ist das Besondere an meiner aktuellen, beruflichen Tätigkeit, was macht mir am meisten Freude?
→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.9.6 Was gefällt mir so ganz und gar nicht an meinem Beruf?
→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.9.7 Was wäre mein Traumberuf, wo und wie möchte ich arbeiten?
→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.9.8 Welche nebenberuflichen Tätigkeiten interessieren mich oder übe ich bereits aus?
→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.9.9 IST-Zustandskontrolle - **Problemstellungen - Check**

Pri.	x	Trifft zur Zeit auf mich zu
		Ich mache nicht die Arbeit, für die ich mich berufen fühle
		Ich habe einen Berufswunsch, den ich zur Zeit nicht ausüben kann und möchte mich beruflich verändern
		Meine nebenberufliche Beschäftigung interessiert mich viel mehr als mein Hauptberuf

3.10 LB „Gesundheit, Ernährung u. Bewegung“ (Analysefragen)

Hinweis:

3.10.1 Wie steht es generell um meine Gesundheit?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.10.2 Tue ich genügend für meinen Körper um ihn fit zu halten?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.10.3 Was kann ich für meine Gesundheit tun, wie beuge ich Krankheiten rechtzeitig vor und wie kann ich mich schon heute auf Krankheit, Schmerz und Tod vorbereiten?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.10.4 Tue ich wirklich alles, um gesund zu bleiben? Oder gibt es ein paar Dinge, von denen ich sicher bin, dass sie auf Dauer meiner Gesundheit schaden? Was sind das für Dinge, und warum habe ich sie mir bisher nicht abgewöhnt?

3.10.5 IST-Zustandskontrolle - Problemstellungen - Check

Pri.	x	Trifft zur Zeit auf mich zu
		Ich will mit dem Rauchen aufhören
		Ich fühle mich zu dick und möchte abnehmen
		Ich möchte mehr für meinen Körper und mein körperliches Wohlbefinden tun
		Ich will mich grundsätzlich gesünder ernähren
		Ich möchte „Das Richtige essen“ um mich fit und wohl zu fühlen
		Ich möchte meine Ernährungsfehler erkennen

--	--	--

3.11 LB „Heim u. Wohnen“ (Analysefragen)

Hinweis:

3.11.1 In welcher Umgebung möchte ich leben und wie kann ich mir diesen Lebensraum Zug um Zug schaffen?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.11.2 Was fehlt in meinem jetzigen Lebensraum am Dringendsten?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.11.3 Fühle ich mich wohl und geborgen in meinem Wohnraum oder muss ich etwas ändern um diesen Zustand zu erreichen?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.11.4 IST-Zustandskontrolle - Problemstellungen - Check

Pri.	x	Trifft zur Zeit auf mich zu
		Ich möchte mir mein eigenes Heim (Wohnungseigentum) schaffen
		Ich will in meinem jetzigen Wohnraum einiges verändern, um mich in meinen 4-Wänden wohler zu fühlen
		Ich trage mich mit dem Gedanken, die Lehren von Feng-Shui in meinem Wohnbereich anzuwenden

3.12 WB „Existenz- u. Einkommenssicherung“ (Analysefragen)

Hinweis:

3.12.1 Bin ich und mein Partner bzw. meine Familie ausreichend gegen existenzielle Risiken des täglichen Lebens wie Unfall, Krankheit, Berufs- u. Erwerbsunfähigkeit, Ableben, die meine Existenz bedrohen können, abgesichert?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.12.2 Kenne ich meine persönlichen Ansprüche an die gesetzliche Sozialversicherung?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.12.3 Wie sieht es um meine persönliche Altersvorsorge aus – wie plane ich in der Pension zu leben?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.12.4 Habe ich für den Fall einer nötigen Pflege finanzielle Vorsorge getroffen?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.12.5 IST-Zustandskontrolle - Problemstellungen - Check

Pri.	x	Trifft zur Zeit auf mich zu
		Ich möchte gerne wissen, welche Risiken meine Existenz u. mein Einkommen gefährden können

		Ich möchte gerne wissen, wie ich von Seiten der Sozialversicherung gegen Unfall, Krankheit, Berufs- u. Erwerbsunfähigkeit abgesichert bin
		Ich möchte meine Familie, mein Vermögen und meine Existenz finanziell absichern

3.13 WB „Haushaltsbudgetplanung“ (Analysefragen)

Hinweis:

3.13.1 Welche Bedeutung hat Geld in meinem Leben?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.13.2 Wie viel Geld brauche ich, um das Leben führen zu können, das ich führen möchte?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.13.3 Was möchte ich besitzen, weil ich es wirklich brauche, und welche materielle Absicherung benötige ich?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.13.4 Wie sieht meine finanzielle Gesamtsituation aus?

→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf

3.13.5	Welche größeren Investitionen habe ich noch vor?
→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf	

3.13.6	In welchen finanziellen Abhängigkeiten lebe ich aktuell?
→ Ich erkenne folgende Problemstellung / meinen Handlungsbedarf	

3.13.7 IST-Zustandskontrolle - **Problemstellungen - Check**

Pri.	x	Trifft zur Zeit auf mich zu
		Mein derzeitiges Einkommen ist einfach zu gering
		Ich habe noch einige Investitionen vor, für die mir zur Zeit das nötige Kleingeld fehlt
		Ich habe mir noch keine Gedanken gemacht, in welcher Lebenssituation es zu einem erhöhten Kapitalbedarf kommen wird / kann?

4 Auswertung

... wird mit Hilfe von Checklisten und Arbeitsblättern in den Seminar- u. Einzel-Trainings, mit der Unterstützung unserer Trainer durchgeführt. Weiters werden gemeinsam mit Ihnen persönliche Lebens-Bereichs-Konzepte erarbeitet, wo und wie Sie Ihren persönlichen Lebens-Erfolg erreichen können. Alle Details dazu auf www.lebensschule.at , www.lebensplan.at , www.vorsorgeplan.at

5 Von meinen Lebensfragen – zum konzeptionellen Lebensplan

Umsetzung - Erfolgskontrolle

Wie Sie vom Fragenkatalog ihrer Lebens-Analyse-Fragen zu ihrem
 A) persönlichen Lebens-Erfolg und
 B) einem ausgereiften persönlichen Lebens-Plan kommen,

erlernen Sie im aktuellen Schulungs- u. Trainingsangebot, abgestimmt auf Ihre Persönlichkeit, Ihre Vorstellungen, Möglichkeiten, etc. Dabei lernen Sie dann auch das wichtigste Instrumentarium für Ihren Lebenserfolg kennen:

Mein persönliches Lebens-Handbuch - www.amicas.at/9993.0.html

Mein Begleiter, Ratgeber und mein ganz persönlicher Lebens- u. Vorsorgeplan.



6 Absender

Persönliche Kontaktdaten			
Vorname		Nachname	
Anrede		Titel	
PLZ/Ort		Str./Nr.	
Postfach		Tel.	
Mobil		Fax	
Geburtsdatum		Familienstand	
E-Mail		Homepage	

7 Empfänger

Bitte senden Sie Ihren ausgefüllten Fragebogen an:	
Per Post	Amicas Lebensschule Flurgasse 12, 4844 Regau
Per Fax	
Per Mail	office@lebensschule.at

Wir setzen uns dann mit Ihnen in Verbindung. Vielen Dank!

Persönliches Lebensglück systematisch erreichen durch ganzheitliche Lebens- u. Vorsorgeplanung mit Existenz-Sicherungs-Beratung zur langfristigen Sicherung der persönlichen Lebensqualität



Nicht nur für die Schule, für das echte Leben lernen wir.. deshalb komm jetzt, zur Ergänzung Deiner traditionellen Schulbildung, in die



www.lebensschule.at

Gesund, Fit, Glücklich und Erfolgreich Leben und Lieben!



Unser **Unterrichtsziel** in Kurzform:

Wir unterstützen sie dabei, herauszufinden, worin ihr **individuelles Lebens-Glück** besteht und was ihren **persönlichen Lebens-Erfolg** ausmacht. Wir begleiten sie von der Theorie in die gelebte Praxis, bis sie ihr eigener Coach sind und Zug um Zug ihre **Lebens-Wünsche realisiert** und ihre **Lebens-Ziele erreicht** haben.

Von der umfassenden Lebens-Analyse, über die Definition ihrer Lebens-Vision, hin zu ihrem ganz **konkreten Lebensplan**, der sie dann den Rest ihres Lebens begleiten wird, um zu **gewährleisten**, dass ihr **Leben so verläuft, wie sie es sich vorstellen**.

Schritt für Schritt, systematisch strukturiert in Lebensbereiche nach dem bewährten Erfolgssystem, der



"Glückspyramide der Lebensqualität"
der Amicas Lebensschule



- A) zusammengefasst in Ihrem ganz konkreten **LEBENSPLAN**
- B) abgesichert durch einen finanziellen **Vorsorgeplan** zur **Existenz-Sicherung**
- C) schriftlich geplant u. sortiert in Ihrem eigenen **Lebens-Handbuch**
- D) erstellt mit Unterstützung und Begleitung durch einen persönlichen **Lebens-Glücks-Coach**.

Unser Serviceangebot in Kurzform

Wir unterstützen Sie dabei, herauszufinden,

A) worin Ihr **individuelles Lebens-Glück** besteht und

B) was Ihren **persönlichen Lebens-Erfolg** ausmacht.

Wir begleiten Sie von der Theorie in die gelebte Praxis, bis Sie **Ihr eigener Coach sind** und Zug um Zug Ihre **Lebens-Wünsche realisiert** und Ihre **Lebens-Ziele erreicht** haben.

Von

- A) der umfassenden **Lebens-Analyse**,
- B) über die Definition Ihrer **Lebens-Vision**,
- C) hin zu Ihrem ganz **konkreten Lebensplan**, der Sie dann den Rest ihres Lebens begleiten wird, um zu gewährleisten, dass Ihr Leben so verläuft, wie Sie es sich vorstellen.

Unsere Unterstützung in Kurzform

- A) Bei uns lernen Sie die wichtigsten Regeln, Techniken, Tipps und Tricks um Gesund, Glücklich, Fit, Erfolgreich und Sinnerfüllt Leben zu können auf unserer wunderschönen Welt!
- B) Wir helfen Ihnen dabei, Ihre **möglichen Lebens-Problemstellungen** auf Ihrem **Lebensweg** durch **rechtzeitige Planung, Vorsorge und Absicherung zu lösen**, bzw. im Vorfeld überhaupt zu verhindern.

Stand: 2022-09-19