

LIFE-ACCOUNTS


MATERIAL

- Stifte (3 Farben)
- A4 Papier
- Post-Its (1 Farbe)

GUT ZU WISSEN Mit Life-Accounts wirst Du Dir klar, welche Lebensbereiche Dir wichtig sind, wo Du in den jeweiligen Bereichen aktuell stehst und wo du hin möchtest.

VORGEHEN 1/4 Nehme Dir einen Stapel Post-Its und brainstorme welche Bereiche Dir wichtig sind, damit Dein Leben in Harmonie und Balance gehalten wird. Aus Erfahrung vergessen Viele die Bereiche Gesundheit, Wachstum/Lernen, Spiritualität. Wenn diese drei Bereiche Dir wichtig sind, dann schreibe sie vorab auf.

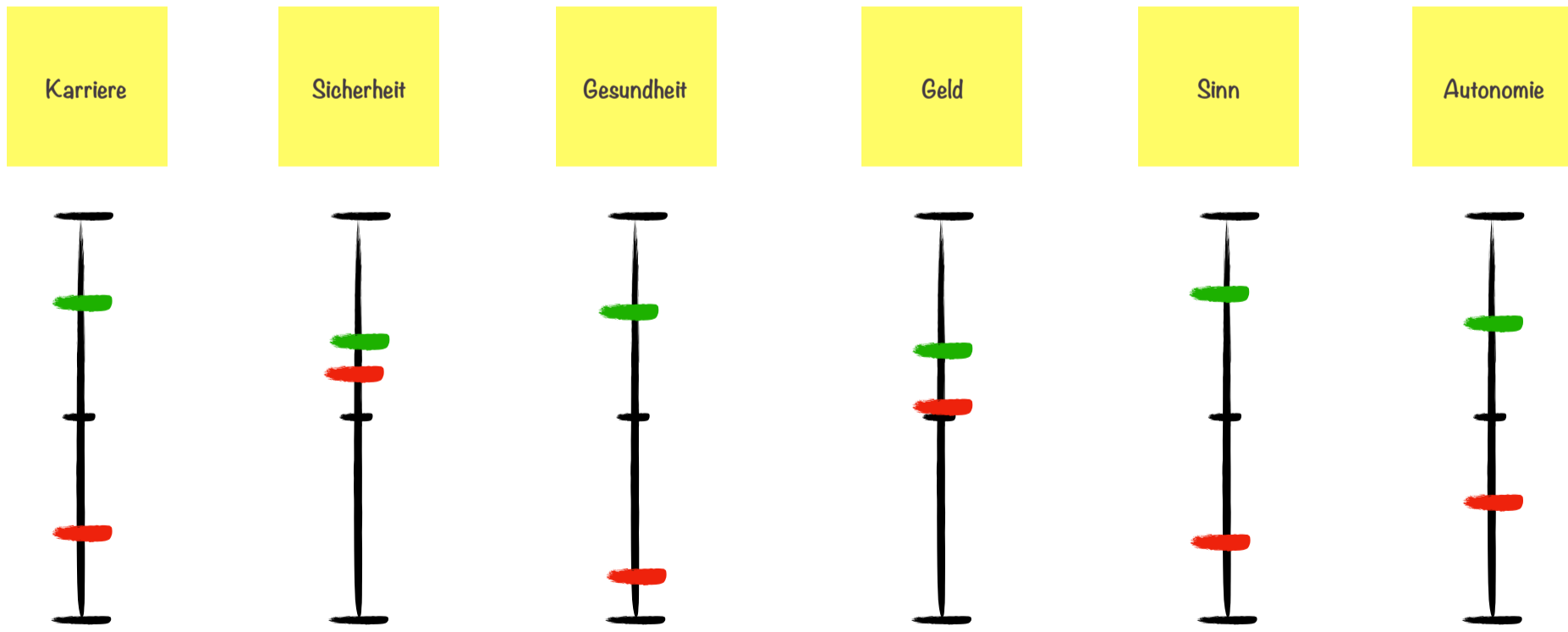
Beispiel: LIFE-ACCOUNTS - Brainstorming



VORGEHEN 2/4 Wähle mindestens 4 bis maximal 6 Bereiche aus, die Dir am wichtigsten sind. Klebe sie auf Dein A4 Papier. Zeichne unter den jeweiligen Bereichen eine vertikale Skala auf. Du kannst die Skala mit Messwerten versehen (z.B. von 0 bis 10). Aus Erfahrung ist es einfacher nur die Mitte zu definieren und keine Messwerte zu vergeben. Denn das Leben lässt sich nicht exakt vermessen.

VORGEHEN 3/4 Nehme zwei Stifte mit unterschiedlichen Farben und gehe dabei Deine wichtigsten Bereiche durch. Setze zuerst eine Markierung, die Deine aktuelle Situation (IST) widerspiegelt. Je weiter oben, desto ausgeprägter nimmt dieser Bereich Deine Lebenssituation aktuell ein. Setze danach eine Markierung wie Deine Bereiche zukünftig (SOLL) aussehen sollen.

Beispiel: LIFE-ACCOUNTS - Skalieren



VORGEHEN 4/4 Nun kommt das Allerwichtigste: Verständnis! Schau deine Life-Accounts an und beantworte dir die folgenden Fragen. Warum habe ich gerade diese (max.) 6 Bereiche ausgewählt und warum nicht andere? Wie beeinflussen sich die Life-Accounts? Wo sind die größten Differenzen und wie habe ich diese Situation geschaffen/herbeigeführt? Was fehlt mir, um meine SOLL Situation zu schaffen?