



Kreative Kaffeepause!



Kreative Kaffeepause!

Mach mal Pause, gönn dir eine gute Tasse Kaffee, und denk mal wieder kreativ über dein Leben nach“
(zur aktuellen Standort-Bestimmung bzw. Ausgangsanalyse

**Deine Lebenszeit ist neben Deiner Gesundheit,
das Wertvollste, was Du besitzt.**

**Du hast das Recht, so glücklich und erfüllt wie irgendwie
möglich zu leben!**



Die kreative Kaffeepause als Unterbrechung der Arbeitszeit

Der Büroalltag, seine Aufgaben und Anforderungen halten Dich auf Trab, und so vergehen die Jahre Deines Lebens.

Du erfüllst, Deiner beruflichen Position entsprechend, Deine Aufgaben und Anforderungen, die an Dich gestellt werden. Du funktionierst bestens im Rad der Wirtschaft und Verwaltung.

Doch wie steht es dabei um Dein persönliches Glück, Deine Erfüllung, Deine Wünsche und Pläne in Dir, Deine Emotionen, Deine Motivation, Deine Zukunft?

Deshalb - mach Deine nächste Kaffeepause mal zur „1. kreativen Kaffeepause“ nur für Dich.



Deshalb - mach Deine nächste Kaffeepause mal zur „1. kreativen Kaffeepause“

Nimm ein leeres Blatt Papier, und beginn, Deine persönlichen Antworten zu notieren, auf ...

„Lebens-Analyse-Fragen - die Wichtigsten“ - um
individuelles Lebens-Glück, persönlichen Erfolg
und tiefe Erfüllung zu erleben

(IST-Situations-Analyse)



„Lebens-Analyse-Fragen - die Wichtigsten“ - um individuelles Lebens-Glück, persönlichen Erfolg und tiefe Erfüllung zu erleben

1. Was verstehe ich unter einem „glücklichen, erfolgreichen, sinnerfüllten und selbstbestimmten Leben“ und wie sieht es damit in meiner „aktuellen Lebenssituation“ aus? (= Die Kernfrage der erfolgreichen Lebens-Glücks-Planung) - (00158-NF)
2. Habe ich für mein Leben eigene Regeln und Maßstäbe meines persönlichen Erfolgs aufgestellt, lebe ich danach und bewerte ich mich auch selbst danach? - (00157-NF)
3. Wie wichtig sind „Immaterielle Bedürfnisse“ wie Liebe, Freunde, Gesundheit und Spiritualität bei meinem Streben, glücklich zu werden? - (00156-NF)
4. Wie viel Geld und materiellen Wohlstand brauche ich, um so zu leben, wie es meinen wahren Bedürfnissen entspricht? (00155-NF)
5. Verläuft mein Leben so, wie ich es geplant habe oder bin ich in manchen Bereichen „in der falschen Richtung“ unterwegs? - (00154-NF)
6. Habe ich in irgend einem Lebensbereich eine größere Problemstellung die mich drückt bzw. gibt es ein akutes Lebens-Problem, das ich lösen muss? - (00153-NF)
7. Habe ich eine Übersicht, was zur Zeit gut / schlecht läuft in meinem Leben und wie ich das Negative merklich verbessern kann? - (00152-NF)
8. Läuft es in meinem sozialen Umfeld so, wie ich es haben will oder habe ich hier einen Handlungsbedarf? - (00151-NF)
9. Kenne ich den Sinn meines Lebens, habe ich meine Berufung gefunden und weiß ich, was ich, was mich wirklich glücklich macht? - (00150-NF)
10. Kann ich meinen „Liebestraum“ leben - habe ich dazu an meiner Seite meinen idealen Lebenspartner, mit dem ich auch einen gemeinsamen Lebenshorizont (eine gemeinsame Zukunft) habe? - (00149-NF)

11. Habe ich eigene **Lebens-Werte** entwickelt bzw. lebe und handle ich nach meinen **Lebens-Prioritäten**? - (00148-NF)
12. Habe ich mich ausreichend mit mir selbst beschäftigt, damit ich weiß, wovor ich **Angst habe**, wovon ich **abhängig** bin und was mich **krank** macht? - (00147-NF)
13. Kenne ich meine **unerfüllten Lebenswünsche** und habe ich mir für meine Zukunft auch **Ziele gesetzt**? - (00146-NF)
14. Habe ich eine Vorstellung, wie meine **letzte Stunde** auf dieser Erde verlaufen sollte, bzw. könnte ich jederzeit meine **eigene Grabrede** halten, um zu wissen, was man eines Tages über mich erzählen sollte? - (00145-NF)
15. Bin ich auf meinem geplanten **Lebens-Weg**, für wahrscheinlich auftretende **Lebensabschnitte/-situationen** mit erhöhtem Kapitalbedarf ausreichend vorbereitet und besitze ich ein Konzept, um mir meine (materiellen) **Wünsche und Pläne** auch erfüllen zu können? - (00144-NF)
16. Ist meine Existenz (mein Einkommen), die Basis meiner erfolgreichen, finanziellen Lebensplanung gegen wesentliche **Lebens-Risiken** u. Problemstellungen abgesichert? - (00143-NF)
17. Wie ist meine **existenzielle Absicherung** in dem **Sozialsystem**, in dem ich lebe und arbeite, mit welchen **Leistungen** kann ich in welcher **Lebensphase** (Lebenszyklus) rechnen und wie ist mein Einkommen abgesichert? - (00142-NF)
18. Kenne ich die wesentlichen **existenziellen Risiken** und Probleme, die meinen **Lebensweg** / meine Existenz bzw. die Erreichung meiner **Wirtschafts- u. Lebensziele** gefährden können und habe ich dagegen **Vorsorge getroffen**? - (00141-NF)
19. Unter der Voraussetzung, dass ich das Risiko einer „**Pensionslücke**“ bzw. der „**Altersarmut**“ grundsätzlich vermeiden möchte – habe ich mir schon Gedanken gemacht, wie meine persönliche „**Alters-Vorsorge**“ aussieht, um hoffentlich, mit einer „**Renditestarken-Vorsorge**“ meine „**Lebensqualität**“ auch im Alter zu sichern? - (00225-NF)
20. Kenne ich meine „**aktuellen Pensionsansprüche**“ und habe ich in letzter Zeit auch einmal einen „**Pensions-Vorsorge-Entwicklungs-Check**“ gemacht, um rechtzeitig festzustellen, wie gut meine „private **Alters-Vorsorge**“ tatsächlich läuft? - (00226-NF)
21. Habe ich für den Fall der **eigenen Pflege-Bedürftigkeit** oder des **Pflege-Aufwands für eine 3. Person** in meinem sozialen Umfeld schon eine „**Pflege-Vorsorge**“ getroffen? - (00139-NF)
22. Weiß ich, was ich täglich tun kann, um **gesund, schlank, fit und beweglich** zu bleiben, damit ich auf jeden Fall ein lebenswertes Leben bis zu meiner **letzten Stunde** (hoffentlich im hohen Alter) führen kann? - (00140-NF)

Diese Fragen stammen großteils aus den umfassenden **Analysewerkzeugen** für das persönliche **Lebens-Glück** und den eigenen, konkreten "**LEBENS-PLAN**" im individuellen "**LEBENS-HANDBUCH**" der **Amicas Lebensschule**.

- A) Wie ist der **IST-Zustand**, in welcher Ausgangslage befinde ich mich?
- B) Welche aktuellen **Problemstellungen** erkenne ich?
- C) Wie sieht der **SOLL-Zustand** aus?
- D) Welche **Erkenntnisse** für meine Lebensplanung kann ich daraus ableiten?

Info: www.lebensschule.at/11722.0.html

Und das bringt Dir die „kreative Kaffeepause!“



Wenn Du, wohl nach einigen weiteren „Kreativen Kaffeepausen“ damit fertig bist, dann hast Du die **Antwort**, ob Du ein

"Glückliches, erfülltes Leben führst, das Leben, das Du wohl führen möchtest!"

Unser Tipp!



Tagebücher schreiben

Denk **unbedingt schriftlich** drüber nach, denn die Beantwortung dieser **20 wichtigsten Lebens-Analyse-Fragen** stellt den besten **Startschuss** für einen individuellen **Lebensplan**, im eigenen **Lebens-Handbuch** dar, den **sicheren und systematischen Weg** zu einem **erfüllten, glücklichen Leben!**



Die täglichen 10 Minuten für`s eigene Lebensglück

"Die täglichen 10 Minuten für`s eigene Lebensglück" = die Basisarbeit jeder erfolgreichen **Lebensplanung** erfasst im **Tagebuch** ihres eigenen **Lebens-Handbuchs**

[Weiter zur Nachdenk-Phase >](#)

Download weiterer Unterlagen und Infobroschüren (Freier Zugang)



Die „kreative Kaffee-Pause“

"Mach mal Pause, gönn Dir eine gute Tasse Kaffee, und denk mal wieder kreativ über Dein Leben nach"



[ls_kreative_kaffeepause_servicefolder.pdf](#) Die „kreative Kaffee-Pause“, Servicefolder, Herausgeber: Amicas Lebensschule, 3 Seiten 316 KB

Amicas Online Serviceportal "Lebensschule"

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

lebensschule - www.lebensschule.at - Ein Service von Amicas Online u. Amicas Wirtschaftsbilanz, Flurgasse 12, A-4844

Regau, Tel u. Fax: 0043-7672-22204, Infohotline: 0043-664-4011351, office@amicas.at - www.amicas.at -

www.vorsorgeplan.at - www.wirtschaftsbilanz.at