



Vom Lebens-Traum zur Rohversion Ihres Lebensplans,

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



Die Rohversion eines Lebensplans

...ev. auch schon strukturiert nach den [Lebens- u. Wirtschaftsbereichen](#) der [Glücks-Pyramide der Lebensqualität](#)

Falls Sie von Ihrer Persönlichkeit her eher zum

„schriftlichen Typ“ gehören,

...gehen Sie am besten gleich den „strukturierten Weg der Lebensplanung“. Info:
www.lebensschule.at/9660.0.html

Die "Glückspyramide der Lebensqualität" der Amicas Lebensschule

Die Spitze = das persönliche Lebens-Glück erreichen - einen ganzheitlichen, konkreten Lebens- u. Vorsorgeplan haben!

- Umgesetzt mit Hilfe eines modular und konzeptionell aufgebauten Lebens- u. Vorsorgeplans,
- abgestimmt auf Ihre persönlichen [Lebens-Wünsche](#), [Lebens-Bedürfnisse](#) und [Lebens-Ziele](#),
- strukturiert nach den [Lebens- u. Wirtschaftsbereichen](#) der [Lebens-IST-SOLL-Zustands-Analyse](#) der Amicas Lebensschule,
- grafisch dargestellt mit den [13 Lebens- u. Wirtschaftsbereichs-Bausteinen](#) in der



"Glückspyramide der Lebensqualität" nach [Gerhard Husch](#) (= Gründer der Lebensschule)



...begleitet durch ihren „Lebens-Glücks-Coach“ von ihrer [Lebens-Vision](#) bis zur erfolgreichen Realisation Ihres konkreten [Lebensplans](#)

Vom Lebens-Traum zur Rohversion Ihres Lebensplans

Aufgabenstellung



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.

E) Lebens-Bereichs-Analyse-Fragen-Index (52)

(IST-SOLL-Situations-Analyse mit Aktivitätenplan)



IST-SOLL-Zustands-Analyse

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:



Lebens-Analyse-Fragen

- In welcher **Ausgangslage** befinde ich mich aktuell - wie läuft es?
- Wie geht es mir zu Zeit, sowohl körperlich als auch gefühlsmäßig?
- Fühle ich mich innerlich **wirklich glücklich**?
- Was macht mir aktuell **Angst**, welche Sorgen quälen mich?
- Was sind zur Zeit meine größten Herausforderungen oder **Problemstellungen**?
- Sehe ich schon irgendwo vor mir eine Wegkreuzung, wo ich noch nicht weiß, in welche Richtung ich dann gehen soll?
- Welche Entscheidungen der Vergangenheit, die ich getroffen habe, haben mich heute an
 - einen Platz
 - in eine Situation
 - in eine Beziehung gebracht, die mir aktuell nicht mehr guttut?
- Habe ich das Gefühl, dass alles „**nach Plan läuft**“ oder ist es ev. an der Zeit, mal „einige Dinge zu richten“?
- Gibt es unerfüllte **Wünsche** und **Bedürfnisse**, die ich in mir spüre?
- 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 ...

„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, erfüllten und selbst bestimmten Leben“ und wie sieht es damit in meinem aktuellen Leben aus?
2. Habe ich für mein Leben eigene **Regeln** und **Maßstäbe** meines **persönlichen Erfolgs** aufgestellt, lebe ich danach und bewerte ich mich auch selbst danach?

3. Wie wichtig sind Liebe, Freunde, Gesundheit und Spiritualität bei meinem Streben, glücklich zu werden?
4. Wie viel **Geld** und **materiellen Wohlstand** brauche ich um so zu leben, wie es meinen **wahren Bedürfnissen** entspricht?
5. Verläuft mein Leben so, wie ich es geplant habe oder bin ich in manchen Bereichen „**in der falschen Richtung**“ unterwegs?
6. Habe ich in irgend einem **Lebensbereich** eine größere **Problemstellung** die mich drückt bzw. gibt es ein **akutes Lebens-Problem**, das ich lösen muss?
7. Habe ich eine Übersicht, was zur Zeit **gut/schlecht** in meinem Leben **läuft** und wie ich das Negative merklich verbessern kann?
8. Läuft es in meinem **sozialen Umfeld** so, wie ich es haben will oder habe ich hier einen Handlungsbedarf?
9. Kenne ich den **Sinn meines Lebens**, habe ich meine **Berufung gefunden** und weiß ich, was ich, was mich **wirklich glücklich** macht?
10. Habe ich an meiner Seite meinen **idealen Lebenspartner**, mit dem ich auch einen gemeinsamen Lebenshorizont (Zukunft) habe?
11. Habe ich eigene **Lebens-Werte** entwickelt bzw. lebe und handle ich nach meinen **Lebens-Prioritäten**?
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?
13. Kenne ich meine **unerfüllten Lebenswünsche** und habe ich mir für meine Zukunft auch **Ziele gesetzt**?
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?
15. Bin ich auf meinem geplanten **Lebensweg**, 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?
16. Ist meine Existenz (mein Einkommen), die Basis meiner erfolgreichen, finanziellen Lebensplanung gegen wesentliche **Lebens-Risiken** u. Problemstellungen gesichert?
17. Wie ist meine **existenzielle Absicherung** in dem **Sozialsystem**, in dem ich lebe und arbeite, mit welchen **Leistungen** kann ich in welcher Lebensphase rechnen und wie ist mein Einkommen gesichert?
18. Kenne ich die wesentlichen **existenziellen Risiken** und Probleme, die meine **Lebensweg** / meine Existenz bzw. die Erreichung meiner **Wirtschafts- u. Lebensziele** gefährden können und habe ich dagegen **Vorsorge getroffen**?
19. Weiß ich, was ich täglich tun kann, um **gesund, schlank, fit und beweglich** zu bleiben?
20. Weiß ich, was ich tun kann, um auch im Alter noch ein lebenswertes Leben bis zu meiner **letzten Stunde** führen zu können?

Download weiterer Unterlagen und Infobroschüren (Freier Zugang)



„Die Rohversion eines Lebensplans erstellen“



[Is_rohversion_lebensplan_erstellen_servicefolder.pdf](#) „Die Rohversion eines Lebensplans erstellen“, Servicefolder, Herausgeber: Amicas Lebensschule, 4 Seiten 376 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