



Unser Tipp: "Auszeit nehmen!" - Gönn Dir mal wieder eine (freiwillige) Auszeit" = eine kreative Lebenspause zum Entspannen, Relaxen und um über Dein persönliches Lebens-Glück nachzudenken!"



Gönn dir eine (freiwillige) Auszeit, machs dir gemütlich und denk intensiv nach



Tagträumen

Unser Tipp: Gönn dir mal wieder eine (**freiwillige**) **Auszeit** = eine kreative Lebenspause zum Entspannen, Relaxen und um über dein **Lebens-Glück** nachzudenken!"

..bevor dir vielleicht das Leben oder dein Körper eine „**Auszeit verordnen**“.

Mach`s Dir gemütlich und denk intensiv über Dein Leben nach" - mach mal wieder eine "**kreative Lebenspause**" oder noch besser einen „**kreativen Lebenstag**“.

(zur aktuellen Standort-Bestimmung bzw. Ausgangsanalyse)

Die Aufgabenstellung für die „kreative Lebenspause“.

- Such Dir einen Ort, wo Du Dich wohl fühlst und gut entspannen kannst.
- Sorg dafür, dass Du wenn möglich nicht gestört wirst.
- Mache es Dir gemütlich und denk einfach mal über Dein aktuelles Leben nach.

Stell Dir einfach als "**Selbst-Analyse**" ein paar Fragen über Dein Lebens-Glück.

- Verläuft mein Leben aktuell so, wie ich es haben möchte?
- Fühle ich mich innerlich wirklich glücklich und erfüllt?
- Gibt es Dinge, die ich gerne ändern würde, wenn ich könnte?
- Etc....

Mach mal eine Bestandsaufnahme bzw. Inventur zu Deinem Leben.



Selbst-Analyse-Phase

Falls Dir die Ideen fehlen, wie Du durch „Lebens-Analyse-Fragen“ feststellen kannst, wie es aktuell um Dein **Lebens-Glück** oder Deinen **Lebensplan** für die Zukunft bestellt ist, dann nimm 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, 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 größtenteils 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

Lies Dir die Fragen durch, und dann denk einfach mal über mögliche Antworten bzw. Gedanken dazu nach, noch ohne was aufzuschreiben.

Philosophiere zuerst, lass Deinen Gedanken zu den Fragen freien Lauf.

Nach einer Weile solltest Du, wenn möglich, zumindest einige Notizen machen.

Wenn Du schon der glückliche Besitzer eines Lebens-Handbuchs bist, dann erfasse bitte Deine Notizen zu Deinen Gedanken, wie bereits gewohnt von den **täglichen 10 Minuten für`s eigene Lebensglück**, in Deinem Tagebuch.

Und das bringt Dir die „kreative Lebenspause zum Nachdenken!“

Wenn Du auf die „**20 wichtigsten Lebens-Analyse-Fragen**“ für Dich eine Antwort gefunden hast, dann hast Du auch **die Antwort**, ob Du ein

„Glückliches, erfülltes Leben führst, das Leben, das Du wohl führen möchtest!“

[Weiter zur Nachdenk-Phase >](#)

Weitere Möglichkeiten u. Anregungen „zur Auszeit“ und für „kreative Lebenspausen“ um sich klar zu werden, wohin es weiter gehen soll im Leben.

- Kreative [Kaffeepause](#)
- Kreative [Lebenstag\(e\)](#)
- Kreative [Urlaubstage](#) zum Lebens-Glück

Download weiterer Unterlagen und Infobroschüren (Freier Zugang)



Die „kreative Lebens-Pause“

Gönn Dir mal wieder eine (freiwillige) Auszeit = eine kreative Lebenspause zum Entspannen, Relaxen und um über Dein persönliches Lebensglück nachzudenken!“



[Is_kreative_lebenspause_auszeit_freiwillig_servicefolder.pdf](#) Die „kreative Lebens-Pause“, Servicefolder, Herausgeber: Amicas Lebensschule, 3 Seiten 323 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